
كايبارا إكيكن
يوجوكون
دروس
في الحياة
بقلم
ساموراي
مكتبة
660
المركز الثقافي العربي

مكتبة | 660
سُر مَن قرأ

كايبارا إكيكن

# يوجوكون

دروس في الحياة بقلم ساموراي




الكتاب

**يوجوكون**

تأليف

**كايبارا إكيكن**

ترجمة

**أمال ن. الحلبي**

الطبعة

الأولى، 2019

الترقيم الدولي:

ISBN: 978-9953-68-928-9



الناشر

**المركز الثقافي العربي**

**الدار البيضاء ـ المغرب**

ص.ب: 4006 (سيدنا)

42 الشارع الملكي (الأحباس)

هاتف: 0522 303339 ـ 0522 307651

فاكس: 305726 522 212+

Email: markaz.casablanca@gmail.com

**بيروت ـ لبنان**

ص.ب: 5158 ـ 113 الحمراء

شارع جاندارك ـ بناية المقدسي

هاتف: 01 750507 ـ 01 352826

فاكس: 343701 1 961+

Email: cca_casa_bey@yahoo.com

كايبارا إكيكن

مكتبة | 660
سُر مَن قرأ

# يوجوكون

## دروس في الحياة بقلم ساموراي

ترجمة: أمال ن. الحلبي



المركز الثقافي العربي

# المحتويات

# تـوطئـة

منذ القدم ما زالت الآراء في اليابان في سجالٍ دائم وغالباً حارّ حول المعاني الحقيقيّة لمفهوم **بوشيدو** أو «طريق الساموراي»، ولا تزال المرجعيات العالية في فنون القتال الآسيوية حتّى أيّامنا هذه تتباين بحدّة حول ما تحمله هذه الكلمة من معانٍ دقيقة وعميقة. وفي حين تلتقي معظم الآراء حول أنّ عبارة **بوشيدو** تضمّ مفاهيم الصدق والإخلاص والتعالي على الأنانية والثقافة الواسعة التي يتحلّى بها الساموراي، إلى جانب إتقانه فنون القتال، واستعداده للموت في سبيل قضايا سامية، إلا أنّ النقاش حول المفهوم الأخير، أي الاستعداد للموت، وصل إلى ذروته في القرن الثامن عشر مع صدور كتاب **هاغاكوري** الذي أطلق العبارة الشهيرة: «لا تستقيم طريق الساموراي سوى بالموت». ورغم أنّ الكتاب يسلّط الضّوء على موت الذات الأنانية لدى الساموراي وليس على الموت الجسدي فحسب، فقد شاع لدى الغربيين الاعتقاد بأنّ «طريق الساموراي» توازي السعي إلى الموت.

ولهذا السبب، من الجيّد أن نتعرّف إلى كتاب يابانيّ آخر ينتمي إلى الحقبة الزمنيّة ذاتها ويطرح موضوع «طريق الساموراي»، إلّا أنّه بمثابة الصورة المعاكسة لكتاب **هاغاكوري**، إذ يشدّد على أهميّة

المحافظة على الحياة ورعايتها، كما يشرح أهميّة قوى الجسد والفكر والرّوح في حياة المحارب. ومن باب اللجوء إلى الحجّة المنطقية في الإقناع، يقول مؤلّفه كايبارا إكيكن: «إنّ الرجل الذي يتوخّى التقدُّم في حياته العسكرية لا يتمكّن من إتمام مهامه إذا كان ضعيف الجسد، أو إذا عاش حياة قصيرة. ومن يستعجل نهاية حياته يكون مصاباً بالخبل الشديد».

كان كايبارا إكيكن فيلسوفاً وطبيباً وساموراي. عاش عمراً مديداً يمارس مهنة الطب، ويدوّن ملاحظاته وأفكاره بشأن الحياة السليمة والمتناغمة مع الطبيعة التي يمكن أن يعيشها الساموراي، والمرتكزة على العناية بالطاقة **تشي**، ماهيّة الحياة وجوهرها. ولعلّ العنصر الأهمّ الذي شغل الكاتب في بحثه واستنتاجه كان شدّة تأثّر **تشي** بالأمور اليومية التي يقوم بها الإنسان مثل الأكل والشرب والعلاقات الحميمة، وحتى الاستحمام. عندما بلغ إكيكن الرابعة والثمانين من العمر، قام بجمع ملاحظاته وما جنى من معارف في كتابٍ حمل عنوان **يوجوكون**، والعبارة تعني: دروس في رعاية الحياة. لقد فتح هذا الكتاب صفحةً جديدة في أدب طبقة الساموراي، فهو لا يتكلّم مثلاً عن أنواع السيوف وتقنيّات استعمالها، كما أنّه لا يتطرّق إلى مناقشة مواضيع فلسفيّة على غرار موضوع التقاء الفلسفة البوذية «زِن» مع فنون القتال الآسيوية؛ بل آثر التركيز على بناء القاعدة الجسدية والفكرية السليمة التي تهيّئ لإتقان الفنون على اختلاف أنواعها، وتساعد الفكر على سبر أغوار الفلسفة، مثبتاً أنّ الاهتمام برعاية الحياة هو العمل الأهمّ والأوّل الذي يجدر بالإنسان القيام به وإتقانه.

وعلى الرّغم من أنّ كتاب **يوجوكون** كان موجّهاً في الأصل إلى

طبقة الساموراي في ذلك العصر، فإنّه سرعان ما انتشر بين القرّاء الأغنياء والفقراء على السواء. وهو لا يزال واسع الانتشار في أيامنا، وتعاد طباعته بشكلٍ منتظم باللّغة اليابانية الحديثة والقديمة التي كُتب فيها في القرن الثامن عشر. أمّا الهدف من ترجمته فهو توسيع آفاق المعرفة لدى القارئ حول مفهوم «الرجل المحارب» في اليابان، وإتاحة فرصة الاطّلاع على هذا المرجع التاريخي الموثوق للمهتمين بالطبّ الشرقي التقليدي. وتجدر الإشارة إلى أنّنا قمنا بحذف بعض الفقرات التي تستعرض تفاصيل العلاج بالأعشاب وبطريقة الوخز بالإبر والكيّ، لاعتقادنا بضآلة أهميتها لدى القارئ المعاصر.

**ملاحظة**: لقد استعنا في مقدّمة الكتاب ببعض السطور المأخوذة من كتاب **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ**، أما اسم هذا المرجع باليابانيّة فهو **كوتي نايكي سومون**، وبالصينية: **هوانغ تي ناي تشينغ سو وين**. نتوقّع أن تحمل تلك السطور إلى القارئ معاني مفيدة من أجل فهمٍ أعمق للمواضيع المطروحة في **يوجوكون**. يعود تاريخ هذا المرجع القديم إلى بداية الألف الأوّل بعد المسيح، ولكنّه، وعلى الرّغم من قِدمه، فقد كان المرجع المفضّل لمؤلّف هذا الكتاب كما لا يزال مصدراً هامّاً للمعرفة في الطبّ الشرقي التقليدي لممارسي هذا النوع من الطبّ. يأتي إكيكن على ذكر هذا المرجع المهمّ مرّات عديدة في كتابه حيث يختصر اسم المرجع بكلمة «سومون»؛ ونرى أنّ المؤلّف كان يأسف لعجز بعض أطباء عصره عن قراءة المرجع المذكور باللغة التي كُتبَ فيها، وهي الصينية

القديمة. وعلى الرّغم من استناد إكيكن في معارفه الطبية إلى التجربة العملية والملاحظة الدقيقة للوقائع واعتماد دلائلها، حتى لو تعارضت مع ما كُتبَ في نصوص قيّمة سابقة، إلا أنّه تأثّر كثيراً بالمرجع الصيني «سومون»، ليس من جهة المفاهيم الأساسية وحسب، بل من ناحية مسائل رعاية الحياة والصحة أيضاً.

إرادة السماء هي ما نشير إليه بعبارة «طبيعة الكائنات».
الاتجاه الموافق لهذه الطبيعة هو «**الطريق**».
والقيام بما يقتضيه هذا **الطريق** هو «نيل المعرفة».

**قول فلسفي من حقبة «مين»**

---

أن تعقد النيّة لنيل المعرفة يوازي قطع نصف المسافة إلى بلوغها أو أكثر.
وذلك مثل من يصوّب على هدفه بعد أن يحمل القوس والرّمح في يده.

**كايبارا إكيكن**

---

إن أطلقت رمحك على غير هدفك، فقد خسرت.

**فوكووكا ماسانوبو**

ملاحظة: أدرجت الأسماء الصينيّة واليابانيّة في الكتاب بحسب الطريقة التقليدية: لقب العائلة أوّلاً ويليه الاسم.

---

يمكن الاطّلاع في الصفحات الأخيرة من الكتاب على عرض زمني مختصر لتاريخ حكم السلالات المختلفة في الصين.

# مقدِّمة

أراد لي يو-كو إظهار مهارته في فنّ الرماية أمام باي-هون وو-جين[1]. فوقف بصلابة وكأنّه تمثال من رخام، وشدّ قوسه إلى أقصى درجة وأرسل رمحه إلى الهدف، ثمّ أرسل رمحاً آخر وأتبعه بثالث؛ وكان قد جعل كوعه الأيسر يغطس في وعاء مليء بالماء، ولكنّ الوعاء لم يتحرّك، ولم تقع من مائه قطرة إلى الأرض.

فقال له باي-هون وو-جين: «هذا ما تفعله في الرماية عندما تطلق رمحك وتصيب، ولكن ليس في الرماية عندما لا تطلق رمحك ولا تصيب. دعنا نتسلّق الجبل ونقف فوق صخرةٍ معلّقة تطلّ على بركة ماء يقارب عمقها مئة ذراع، وسوف نرى إن كنت ستنجح في إطلاق رماحك في ذلك المكان».

وقام باي-هون وو-جين متوجّهاً إلى الجبل ووقف على حافّة صخرةٍ غير مستقرّة وتحتها بركة ماءٍ يقارب عمقها مئة ذراع. عندئذٍ، أشار إلى يو-كو ليقترب. ولكنّ يو-كو كان منبطحاً على الأرض والعرق يتصبّب من رأسه إلى أخمص قدميه، وعندما ناداه باي-هون، تقدّم نحوه زحفاً.

---

(1) المعنى الحرفي لهذا الاسم هو على قدر من الغرابة: قمّة الظلمة، لا-إنسان.

فقال باي-هون:
«الرجل الذي وصل»[1]
ينظر عالياً إلى السماء الزرقاء،
ويقفز إلى الينابيع الصفراء العميقة[2]،
قد تتقاذفه جهات الكون الثمانية وتطبق عليه،
لكن روحه، وتشي، لا تتغيّران.

ثمّ نظر إلى لي-يو-كو وتابع: «إنّك الآن تتقلّص من الرّعب وترفّ جفنيك. أليس الخطر الذي يداهمك من الداخل هو الأقوى؟».

كتاب لي تزو، الفصل الثاني[3].

الأمثولة التي تهدف إليها هذه القصة هي أنّ على المحارب المتقدّم في فنون القتال أن يكون قادراً على استخدام مهاراته في جميع الظروف وليس في الظروف السهلة والمؤاتية فحسب. فالمواجهة والصراع لا يقتصران على حلبة الرياضة ومراكز التمرين إذ مهما انتظمت التدريبات وتكثّفت تبقى غير كافية.

والحال ذاته ينطبق على الإنسان العادي في حياته اليومية. فهناك العديد من المواقف الحرجة والصعبة التي تستدعي من الإنسان تصرّفاً سريعاً يعتمد على تمالك النفس واتّزان العقل والجسد. إنّه لو

---

(1) الرجل الذي توصّل إلى المعرفة المتكاملة «معرفة الطريق».

(2) الينابيع الصفراء تشير إلى المكان المجهول الذي يذهب إليه الأموات، ويدعى أيضاً «هايدس».

(3) أحد أهم الكتب الطاوية، وهو مجموعة قصص وأقوال وأبحاث قصيرة. كُتب في عام 300 ق.م.

لم يتعلّم هذه الفضائل ويتعوّدها في حياته اليومية، فسوف يتعسّر عليه اللجوء إليها في الأزمات المفاجئة. وهذا تصديقٌ لأحد أقوال فلسفة «زن» القديمة: «البرهان على درجات معرفتنا ووعينا **للطريق** يظهر في تعاطينا مع ظروف حياتنا اليومية».

ليس الإنسان من عقلٍ فحسب. ولكن بإمكانه السعي إلى اتّزان عقله واتّزان جسده وإلى التكامل بينهما. ويمكن لطالب المعرفة طرح السؤال: «ما الذي جعل يو-كو ينهار؟ وكيف يمكنني اتّقاء الخطر الموجود في داخلي؟».

كان واضحاً أنّ **تشي** الجسدية (الطاقة) لدى يو-كو كانت منتظمة بامتياز، ومستوى إتقانه لفنّ الرماية رائعاً. ولكنّ تفسير كايبارا إكيكن للفشل، بحسب ما نتوقّعه، كان التالي: على الرغم من مهاراته الجسديّة العالية، فقد أهمل يو-كو أمر طاقته **تشي** الذهنية والروحية. أمّا وصفة إكيكن له، فلا بدّ أن تتضمّن لزوم الوعي الشامل لظواهر العالم حولنا؛ ولزوم تطوّر الفهم بأنّ طبيعة الإنسان الروحية وطبيعته الجسدية، كلاهما موجودتين داخل الجسد وخارجه على السواء. هذا ما يقوله إكيكن ويفسّره بلغة بسيطة وأسلوب هادئ عبر صفحات **يوجوكون**.

تكمن أهميّة **يوجوكون** في أنّه يقدّم لنا بأسلوب مركّز وواضح نصائح لا تتعلّق برعاية صحّتنا الجسدية فحسب، بل صحّتنا الروحية والنفسية أيضاً. ففي هذا الكتاب، يرسم إكيكن خطّة عمليّة صريحة تساعد في تنظيم وتوازن الطاقة أو **تشي**، كما يصف لنا بدقّة كيف نحافظ في سلوكنا اليومي على قدراتنا الروحيّة والذهنية من خطر التقلُّص والتراجع أمام تسارع الأمور الآنية والسطحيّة. إنّه يدعو، على سبيل المثال، إلى تكريس وقتاً متساوياً لوجبة الغذاء، وللقيام

بنشاط جسدي مناسب، وللخلود إلى الهدوء الذهني، وللشعور بالشكر العميق للنِّعم التي أسبغتها علينا السماء والأرض؛ مؤكّداً أنّنا، وبهذه الطريقة وحدها، نؤمّن جريان الطاقة **تشي** بسهولة وانتظام، وندرأ خطر الشعور بالتوتر وثقل الضغوط الحياتية، وننعم بسعادة الانسجام والتناغم مع الكون.

من هنا، يضيء هذا الكتاب على وجودنا الداخلي والخارجي في العالم من منطلق أنّنا نؤلِّف مع المحيط الكوني وحدة كلّية منسجمة ومتكاملة. وإلى الذين تربّوا في ظلّ التقاليد الحضارية الغربية، وينظرون إلى الكون على أنّه مجموعة «أشياء» تكاد لا تمتّ إليهم بصلة، يقدّم هذا الكتاب رؤية شيّقة وجديدة إلى كياننا الكوني وسلوكنا **الطريق**.

## الأساس

ثلاثة مفاهيم أو فرضيّات فلسفية مشتركة بين **يوجوكون** وقصّة لي يو-كو ومهارته في الرماية. وهذه المفاهيم تشكّل أيضاً دعائم أساسية في الطبّ وفي الفلسفة التقليدية الشرقية (وغالباً ما لا ينظر إليهما كحقلَين منفصلَين)، فنرى هذه المفاهيم سائدة في الكونفوشيوسيّة والطاويّة كما في مجالات متفرّقة ومتباعدة في ظاهرها مثل الزراعة وفنون القتال والحياة اليوميّة. الاستيعاب الجيّد لهذه المفاهيم يبني **الطريق**، وتعلّم السير على **الطريق** هو أساسي في حياة وصحّة وعادات كلّ محارب، وعامل، ومتخصّص في صناعة الشاي مثلاً، أو في أيّ صناعة. اعتبر مؤلّف **يوجوكون**، كايبارا إكيكن، أن استيعاب هذه المفاهيم والعمل بموجبها في الحياة اليومية

أساسي وجوهري بالنسبة إلى حياة الساموراي كما بالنسبة إلى حياة أيّ رجل أو امرأة من العامّة.

## تشي

كلّ ما لديه شكلٌ ماديٌّ يتطابق مع **تشي**.
تشينغ آي[1]

على الرغم من اختلافاتهم المتشعّبة واللامتناهية حول مصدر **تشي** (وتلفظ «كي» في اليابانيّة) وحول طبائعها، تتفق جميع المدارس الكونفوشيوسية والطاويّة على كونها القوّة الماديّة التي تؤلّف جميع مظاهر الكون؛ إنّها الطاقة الحيويّة الكونيّة أو «النَّفَس الكوني». وعندما يُشار إلى هذه القوّة في بعض الأحيان بعبارة «طاقة المادّة» أو النقطة الأساسية التي تنبع منها الحياة بمظاهرها الواسعة من الإنسان إلى الجبال، وإلى الهواء الذي نتنشّقه، تذكّرنا بالقوّة المادية التي لا تتوقّف عن الحركة والتي اكتشفها علماء العصر الحديث في أساس أصغر الجزيئيّات النوويّة.

**تشي** هي إذاً جوهر جميع المظاهر المادّية والطاقة المادّية، والروح. تتغيّر مظاهرها بحسب الكثافة، أو اللطافة، أو الكمود، أو النقاء الذي تصبح عليه. عندما تتكثّف تأخذ شكل المادّة وعندما تلطُف تصبح روحاً وقدرة غير ملموسة. في تماسكها تعطي الحياة، أمّا تبدّدها وتشتّتها فيُرى أنّه الموت. ولكنّها، وفي جميع أحوالها،

---

(1) من كتاب **تشان** ومؤلّفه تشينغ آي (1033-1107)، ينتمي إلى مدرسة الكونفوشيوسية الجديدة.

حقل طاقةٍ متحوّل بشكل فوري ودائم. ويجدر بنا الانتباه إلى أنّ إكيكن تكلّم دائماً على صحّتنا الأساسية على أنّها **تشي** الأساسية أو الأصلية.

إذاً، من غير المفاجئ أن يؤدّي انحراف تدفّق **تشي** في أجسامنا إلى انحرافٍ في صحّتنا. تصاعد **تشي** يؤدّي على سبيل المثال إلى ارتفاع في ضغط الدم وتسارع في ضربات القلب، أو إلى آلام في الرأس، فيما يؤدّي انخفاض **تشي** إلى هبوط الأعضاء الداخلية. أمّا تسرّب **تشي** فيحدث عن طريق الحواس ومن خلال الثقوب التسعة (الفم والأذنَين والمنخرَين والعينَين والمخرج ومجرى البول)، والمصابون بتسرّب **تشي** يفقدون مشاعر التآخي الإنساني ويخبو بريق عينيهم ليصبح باهتاً. وفي المقابل، عندما ننجح في المحافظة على **تشي** في أجسامنا بشكلٍ سليم بواسطة التمارين المتنوّعة، فإنّنا ننجح في الاستمتاع بحركة غير متعثّرة في أعضائنا الداخلية، وتوازنٍ صحيح بين نشاطنا الجسدي والذهني، وبقلبٍ محبّ للآخرين. ومن الأمور التي تؤثّر سلباً على **تشي** نذكر المبالغة في الانفعالات الإنسانية، ومنها وبحسب قائمة الانفعالات التي أدرجها إكيكن، الغضب الذي يجرّ **تشي** إلى الاضطراب، والخوف الذي يجرّها إلى التشتّت، والقلق الذي يقيّدها... إلخ. وهو يرى أنّنا إذا استجمعنا حواسنا وركّزنا على داخلنا عن طريق التأمّل والهدوء الذهني، يصبح تدفّق **تشي** منتظماً ومتوازناً إلى أقصى الحدود.

كيف نعيش بشكلٍ منسجم مع حركة **تشي** المتحوّلة وكيف نحافظ عليها لكي تتدفّق بحسب خطّها الطبيعي؟ الجواب يكمن في التعرّف إلى مظهرَيها الأساسيَّين، وسائر أشكال وجودهما في ما ندعوه «العالم الملموس».

## ين ويانغ

المظهران الأساسيان لـ **تشي** هما ين، وهو السلبي والأنثوي، ويانغ، وهو الإيجابي والذكوري. والأحرف التي تكتب فيها كلمة ين في اليابانيّة كانت تعبِّر في الأصل عن الجهة غير المقابلة للشمس من الجبل؛ وهي بالتالي تعبِّر عن مكان ظليل، وتشير إلى معاني السلام والرقّة والانحباس أو الانغلاق. تعتبر ين **تشي** الطاقة الأساسية في الأرض وهي انحدارية وتتضمّن معنى الموت.

في المقابل، تشير الأحرف اليابانيّة في كتابة كلمة يانغ إلى الشمس المشعّة والصاعدة، وإلى الجهة المشرقة من الجبل. إنّها ترمز إلى الحركة وإلى الصلابة والانفتاح. قوّة السماء تعتبر **تشي** الأساسية، وهي في حركة صاعدة وتتضمّن معاني الانبعاث والولادة.

وبالتقاء ين ويانغ وتنوّع أشكال امتزاجهما، تتولّد مظاهر **تشي** الخمسة: الماء والنار والتراب والخشب والمعدن؛ ومن ثمّ تحدث جميع التحوّلات والنماذج الكونيّة من تتابع الفصول الأربعة إلى حياة الإنسان بجميع تفاصيلها. من هنا، كلّ ما هو موجود في الكون يتمخّض عن حركة ين ويانغ. إنّ تغيّراتهما المتتالية تعطي لجميع الموجودات قاطبةً، في الأرض وفي السماء، أشكالها وطبائعها، وتفرض إذّاك وجود «طاو» أو **الطريق**[1].

---

(1) إنّها الطريق الكونيّة العظيمة التي يجب أن نبقى في انسجامٍ معها بحسب الفلسفتَين الكونفوشيوسية والطاوية، والتي يبقى الفكر الإنسانيّ في عجز عن فهم حقيقتها الكلّية.

من هذا المنطلق لا يمكننا عزل أنفسنا أو فصلها عن **تشي** ونماذجها الكونيّة؛ ولقد فسّرت أقدم المراجع الصينيّة الطبّية، وهو **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ**[1]، هذا الأمر بوضوح؛ ويشكّل المرجع المذكور مصدر النصوص الأساسية التي اعتمد عليها إكيكن، وهو لا يزال أحد المراجع الأولية التي يعتمد عليها الأطباء المتخصِّصون في الطبّ الشرقي في عصرنا الحاضر:

«انتبه وأصغِ، الفصول الأربعة، والين واليانغ، هي في أصل جميع الموجودات الكونيّة. ولذلك اهتمّ الحكماء برعاية وتقوية عنصر يانغ **تشي** في أجسامهم في الربيع والصيف، ورعاية وتقوية عنصر ين **تشي** في الخريف والشتاء وهذا من باب الانسجام مع القاعدة الجذرية في منشأ الموجودات. هكذا، ومثلهم مثل موجودات الكون قاطبةً، اتّبع الحكماء الحركة الطبيعية في الارتفاع والهبوط على مدخل الحياة والنمو.

والإنسان الذي يخالف هذه القاعدة الجذرية يُصاب في صلب وجوده ويخسر قوّته الحقيقية. لذلك فإنّ ين ويانغ والفصول الأربعة هي البداية والنهاية لجميع الموجودات، وهي الأساس في الولادة والموت. اختيار الاتجاه المعاكس لها يجرّ عليك المصائب، أمّا السير في الاتجاه الموافق لها فيبعد عنك احتمال الإصابة بالأمراض المستعصية. وهذا ما يُدعى **حيازة الطريق**».

---

(1) انظر الملاحظة في نهاية التوطئة.

و«القاعدة الجذرية» المشار إليها هي حالة التدفّق المتوازن لمظهرَي **تشي** (ين ويانغ)، وجميع أوجه تمازجهما وتغيّرهما. والسؤال الذي يطرح نفسه هنا طبعاً يدور حول فهم كيفيّة هذا التوازن بالضبط، والسبيل إلى تحقيقه.

## التنظيم

> «(. . .) ولهذا السبب، فإنّ إغلاق الباب يُدعى الأرض (ين الأنثى)، وفتحه يُدعى السماء (يانغ الذكر)، وتتابُع الإغلاق والفتح يُدعى التحوّل. وتردّد حركة ذهابهما وإيابهما يُدعى الاتصال أو الجماع، وتمظهره يُدعى الشكل. وكلّ ما لديه شكلٌ ماديٌّ يُدعى «شيء»[1]؛ واستعمال الأشياء والسيطرة عليها يُدعى التنظيم».

كتاب **آي تشينغ**، **تا تشوان** (الرسالة العظمى)

تتحوّل **تشي** تبعاً للظروف حيناً إلى ين، وحيناً آخر إلى يانغ. أمّا التحوّل البالغ إلى وجهٍ من الوجهين دون الآخر فإنّه يؤدّي إلى ارتفاع كبير في وجود الآخر، ومن ثمّ إلى اضطراب الوتيرة الطبيعيّة، أو انهيار التوازن العادي (هذا ما نراه في حالة الانهيار التي وصل إليها لي يو-كو في القصّة). إذاً تنظيم ين ويانغ هو المفتاح أو بيت القصيد.

---

(1) معنى هذه الكلمة كما وردت في اليابانيّة هو: وعاء، مركب، أو أداة نافعة في أي شيء. من هنا تدلّ على أيّ شيء موجود في الكون تحت شكلٍ معيّن.

أحد أهم أهداف الفلسفة الشرقية، المُعلَنة منها والضمنية، هو المحافظة على **تشي** والعناية بها. تؤثّر **تشي** كما رأينا في مظاهر ين ويانغ غير المعدودة في كلّ شيء من تتابع الفصول الأربعة إلى كلّ نشاط أو حركة نقوم بها في حياتنا اليوميّة. إذاً، ومن هذا المنطلق، فإنّ صحّتنا الجسدية والروحية، وفعاليتنا في هذا العالم، يتوقّفان على مدى انسجامنا مع التوازن البيئي الموجود في **الطبيعة**، الذي لا يعتمد فحسب على كيفيّة تنظيم حياتنا لكي تتماشى مع تغيُّر الفصول، بل يتطلّب منّا مراقبة عاداتنا الغذائية والجنسية ونشاطنا الجسدي (وفرته أو قلّته) وحتى كسائنا. التنظيم في هذه الحالات يعني الاعتدال. والاعتدال هو الطريق الفعلي إلى التوازن.

ولكنّ **تشي** موجودة في الظواهر المدركة بالحواس كما في المفاهيم غير المدركة سوى بالعقل. والفلسفتان، الكونفوشيوسية والطاويّة، متفقتان على تداخُل الحالتَين وعدم انفصالهما كوحدتَين متباينتَين. من هنا فإن سلوك **الطريق** لا يتمّ بالنشاط العملي الصحيح فحسب، بل في تنظيم علاقاتنا الإنسانيّة ومشاعرنا أيضاً. تؤكّد المؤلّفات الصينيّة الطبيّة والفلسفية، التي تعمّق إكيكن في دراستها، على هذه النقطة وهي مفسّرة بوضوح في **مرجع الإمبراطور الأصفر**:

«لا يمكن للمرض أن يجتاح جسد امرئ يعيش في حالة من الهدوء والسلام والذي لا تعكّر صفوه أفكاراً مزعجة؛ لأنّه في انسجامٍ مع **تشي** الحقيقية خاصّته ويسيطر على جهازه العصبي؛ وهو يتّخذ قراره بشأن ما يريد بطمأنينة ويقلّل من رغباته. إنّه ينعم براحة البال ويعيش من غير

مخاوف. ويقوم بأعمال جسدية ولا يشعر بالتعب. **وتشي** خاصّته تتحرّك معه ولكنّها تبقى منتظمة. . .

وبالتالي، فهو يتلّذذ بطعامه ويرتاح في لباسه ويشعر بالرضا في الحياة التي تعوّد عليها من غير أن يسمح للشكوك من أن تؤرقه. مثل هؤلاء الناس معروفون بابتعادهم عن السطحية، ولا يمكن للطمع بالمال، ولا لبريق الثروة والرخاء، أن يُشغلهم. أذكياء أو أقلّ ذكاءً، أصحاب مهاراتٍ أم لا، إنّهم في جميع الأحوال لا يخافون من شيء. مثل هؤلاء يعيشون في انسجام مع **الطريق**».

والعقيدة الضمنيّة في موضوع التنظيم (تنظيم ين ويانغ على مختلف أوجههما) هي أنّك لا تستطيع العيش بطريقة غير أخلاقيّة وغير متوازنة عاطفيّاً، وفي الوقت عينه أن تنعم بصحّة جيّدة وقدرة واتّزان في عملك، إن كان عملك هذا يتطلّب منك الاتقان في فنون القتال، أو البراعة في تنظيم حفلات الشاي، أو حسن الإدارة في مكتبك. وإذا وقعنا في خطأ الاعتقاد أنّه يمكننا التغاضي عن احترام أنموذج **تشي** الطبيعي في أيّ أمر بادياً للعيان أو خفيّاً، فسيكون مصيرنا مشابهاً لمصير لي يو-كو.

## يوجوكون

المعنى الحرفي لكلمة **يوجوكون** هو: دروس في رعاية الحياة. والكتاب يجمع ثمار ستّة عقود من المراقبة والملاحظة حول إمكان أن يحيا الإنسان عمراً طويلاً محتفظاً بحيويّته وصحّته. ويمكن القول

إنّ هذا الكتاب يحمل وصايا إكيكن الأخيرة لطبقة الساموراي «الفرسان المحاربين» في اليابان، خصوصاً أنّ المؤلّف لم ينتهِ من كتابته سوى قبيل وفاته بزمنٍ قصير.

كان إكيكن طبيباً ممارساً وكانت الفرص متاحةً أمامه لمراقبة ودراسة أحوال أبناء طبقة المحاربين البدنية والنفسية. ومن حيث كونه عالم نبات، كان إكيكن قادراً أيضاً على اختبار فوائد الأعشاب والنباتات الدوائية ودراسة مواصفاتها ومستوى فاعليتها عن قرب.

ولكن قوّة هذا الكتاب الأساسية لا تكمن في وصف الأدوية والعلاجات بل في وصف أسلوب حياة هدفه منع الإصابة بالمرض. ومن أجل هذه الغاية، نرى إكيكن يستنير أيضاً بما جاء في **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ** الثمين:

> «الحكماء لم يعالجوا المرضى، بل عالجوا من لم يصب بالمرض بعد. لم يحاولوا تصحيح الفوضى بعد استشرائها، ولكنّهم علّموا التنظيم منعاً لحدوثها. اسمعوا، فإن هذا هو محور حفظ التوازن والصحّة».

ينظر إكيكن إلى الصحّة من منظور شامل، إذ لم يقتصر اهتمامه على دراسة خطر الأمراض فحسب، بل أحاط بالعادات اليوميّة في حياة الانسان، وبأنواع نشاطه وأُطُر تفكيره؛ الأمر الذي يسمح بالقول إنّ إكيكن قد سبق عصره.

أرسى إكيكن ما أورده في **يوجوكون** وما مارسه في حياته المهنيّة الطبّية على قاعدة أنّ الصحّة الجيّدة تستند إلى **تشي** ناشطة، وإلى توازن ين ويانغ وكيفيّة تنظيمهما. ولكنّ الكتاب ليس معرضاً بسيطاً لهذه الأفكار الفلسفية، إنّما كمّاً كبيراً من الملاحظات العمليّة

التي تساعد إلى بلوغ هذا الهدف. وإلى القارئ في ما يلي بعض المفاهيم الأساسية التي تشكّل القواعد الرئيسة التي يستند إليها هذا العمل.

## الوعي

كرّس **يوجوكون** حيّزاً كبيراً من ملاحظاته إلى أهميّة كون الوعي شرطاً أساسيّاً للنجاح في أيّ عمل. وأكّد إكيكن مرّات عديدة على وجوب التنبّه إلى نوعَين من العوامل التي تؤثّر سلباً على صحّتنا، أوّلهما مصدره خارجي وبيئي، مثل الحرارة المرتفعة، والبرد، والريح، والرطوبة. وثانيهما مصدره داخلي وعاطفي، مثل المبالغة في مشاعر الفرح، والكراهية، واليأس وفي غيرها من المشاعر.

علينا النظر إلى هذه العوامل على أنّها مجموعة من الأعداء الفعليّين، وأن لا يقلّ مستوى تنبّهنا إلى خطرها عن مستوى تنبّه المحارب إلى وجود أعداء مدجّجين بالأسلحة على مقربة منه. وفي الواقع، يشترك المخطّطون العسكريون مع الفلاسفة الكونفوشيوسيين في التنبيه إلى ضرورة الوعي، وأخذ الحذر من خطر هذه العوامل.

لقد توسّع إكيكن في معالجة هذه الفكرة قائلاً إنّنا غالباً ما لا نعي خطر العوامل التي تهدّد صحّتنا، وشجّعنا على تطوير وعينا للعالم (الداخلي والخارجي) وخشيته.

## الحركة

تشير الأحرف الصينيّة واليابانيّة التي تكتب بها عبارة «حيوان»، والتي تعني أيضاً الكائن البشري، إلى اسم آخر معناه «الأشياء

المتحرّكة». وانطلاقاً من أنّ هذا الاسم يتضمّن وصفاً لطبيعتنا الأساسيّة، شجّع إكيكن مرضاه على الحركة في كلّ وقت وبقدر المستطاع.

في زمن السلم، استعاض المحاربون من طبقة الساموراي في اليابان عن النشاط الحربي بالوظائف المكتبيّة، ولاحظ إكيكن أن قلّة الحركة تزامنت مع إصابة هؤلاء باليأس والقنوط وبتراجعٍ في صحّتهم؛ ثمّ توصل إلى الاستنتاج بأنّ بقاء **تشي** في حركة دائمة ومتوازنة هو في طليعة الأمور التي يجب مراعاتها، لأنّ **تشي** هي أساس الصحّة. لذلك لم يتوانَ عن التأكيد عبر جميع صفحات **يوجوكون** على أنّ كل وقتٍ نقضيه من غير حركة يجب أن يقابله وقتٌ نتحرّك خلاله، وهكذا نمنع **تشي** من الرّكود. وعلى الرغم من استمرار تشجيعه على الاعتدال وحفظ التوازن في جميع الأمور، إلّا أنّه ذهب إلى حدّ القول بأنّك إن لم تستطع المشي، قفْ؛ وإن لم تستطع الوقوف، اجلسْ؛ أمّا الوضع الأسوأ فهو الاستلقاء.

## السلوك الوقائي

«استمع وأصغِ: العلاج من المرض بعد الإصابة به، ومحاولة إعادة النظام بعد استفحال الفوضى، يشبه المباشرة بحفر بئرٍ بعد الشعور بالعطش؛ أو الانكباب على صناعة الأسلحة بعد انتهاء المعركة. ألا تظنّ أنّ الأوان الصحيح يكون قد ولّى؟».

**مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ**

جميع أنواع العلاج بالنسبة إلى إكيكن، ابتداءً من تناول الأدوية إلى العلاج بوخز الإبر، أو بالكيّ، أو بالاستحمام في مياه الينابيع الساخنة (أهمّ أساليب العلاج في ذلك الزمن)، كلّها حلول لا يصحّ اللجوء إليها سوى بعد نفاد كلّ الحلول الأخرى، لأنّ الوقاية هي الحلّ الأمثل للبقاء في صحّة جيّدة. والوقاية تعتمد أوّلاً على اتّباع نظامٍ صحيح في الحياة الجسدية والنفسية؛ وثانياً على التنبّه إلى العوامل البيئيّة المحيطة.

شفاء الأمراض ليس سهلاً، بحسب قول إكيكن، وهو يتطلّب أنواعاً من العلاج تضيف إلى آلام المرض آلاماً إضافيّة. ولذلك فإنّ سلوك طريق الحذر، والقيام بكلّ ما يمكن القيام به لأجل تفادي الإصابة بالأمراض، هما الاستراتيجيّة الأكثر ذكاءً وحنكةً. وهو يشبّه طرائقه الوقائيّة للحفاظ على الصحّة بالاستراتيجيات الحربية الكلاسيكيّة، إذ يقول في **يوجوكون**:

> «قال صن-تزو[1]: «الرجل الذي يعلم كيف يوظّف جنوده، لا يخوض معارك كبيرة». أما ما قصده صن-تزو في قوله فهو أنّ الرجل الذي يحسن توظيف موارد جنوده ومواهبهم يظهر وكأنّه لا يقوم بأيّ جهدٍ البتّة. لماذا؟ لأنّه يتغلّب على العدوّ قبل أن تبدأ المعركة. ثمّ يضيف صن-تزو: «المحاربون القدماء البارعون كانوا هؤلاء الذين تغلّبوا على ما كان يسهُل التغلّب عليه»».

(1) عاش صن-تزو في القرن الخامس ق.م. وهو مخطّط حربي ومؤلّف الكتاب الذي يحمل عنوان **فنّ الحرب**.

## التحفّظ

يجد إكيكن أنّ التحفّظ هو مفتاح السلوك الوقائي، ويؤكّد مراراً وتكراراً على أنّ الضعف أمام الرّغبات والمبالغة غير الواعية في إشباعها هما بوابة المصائب. والاستراتيجيّة المثلى، بحسب قوله، هي الاحترام[1] الشديد للخطر المترتّب على الاسترسال غير المسؤول في تناول الطعام والشراب، وممارسة الجنس، أو في العمل المستمرّ، أو حتى في الخلود إلى الراحة. وهو يستند في استراتيجيّته هذه على قناعته الأكيدة بأنّ الزيادة من عنصر ين يتحوّل إلى يانغ، والزيادة من يانغ يتحوّل إلى ين.

ومثل إكيكن، وإنما قبله ببضعة آلاف من السنين، نبّه مؤلّف مرجع **الإمبراطور الأصفر في الطبّ** إلى أهميّة التحفّظ بقوله:

> «في الماضي البعيد، اتّبع الذين فهموا **الطريق** نماذج حركة ين ويانغ الطبيعيّة، وعملوا على حفظ توازنهما في حياتهم اليوميّة؛ فوضعوا حدوداً لما يستهلكونه من طعامٍ وشراب، ولم يذهبوا برعونة إلى حدّ إرهاق أجسادهم بالعمل. من هنا، فقد حافظوا على علاقةٍ متوازنة بين أجسادهم وأرواحهم، وعاشوا السنين التي منحتهم إيّاها الطبيعة ولم يفارقوا هذا العالم قبل مئة عام من العمر أو أكثر.
>
> الناس في هذه الأيّام ليسوا كذلك. إنّهم يشربون الخمر بالطريقة التي يشربون بها عصير التوت، ويسمحون لأنفسهم

---

(1) تحمل كلمة «احترام» هنا معنى الخشية.

بالممارسات الاعتباطية غير المدروسة، فيسكرون من شرب الخمر، ويتمادون في ممارسة الجنس، فيقوّضون جوهرهم النقي بسبب انغماسهم في إرضاء الرغبات، ويؤدّي بهم هذا الأمر إلى فقدان صحّتهم الأساسية. إنّهم يجهلون كيفيّة المحافظة على تشي الجوهرية لديهم، ويحمّلون جهازهم العصبي أكثر من قدرته على الاحتمال. إنّهم يقومون بكلّ ذلك لكي يشعروا بالسعادة، ولكنّهم يسيرون في خطّ معاكس لاتجاه السعادة الحقيقية في الحياة. إنّهم ينامون ويستيقظون من غير نظام، وفي النهاية، يفارقون الحياة في سنّ الخمسين، أو ما بعد هذا السنّ بقليل».

## الأدوية والعقاقير

تعاملَ إكيكن مع المرض على أنّه نتيجة الخلل في حالة التوازن بين ين ويانغ في الجسم، بغضّ النظر عن أسبابه المباشرة أو الخارجيّة. ولكنّه استنتج أنّ اللجوء إلى الأدوية والعقاقير، أو إلى الوخز بالإبر أو الكيّ يُصبح ضروريّاً إلى حدٍّ ما بعد الإصابة بالمرض، من أجل محاربة العلّة في ما سمّاه «أرض المعركة»، أيّ في داخل الجسم.

ثمّ يُلفت إكيكن في يوجوكون انتباهنا إلى أنّ جميع الأدوية والأعشاب، وأنواع العلاج الأخرى، تعتمد على مادّة أو حالة تؤدّي إلى خلل في التوازن من نوعٍ آخر من شأنه معاكسة أو مناقضة الخلل الذي يسبّبه المرض. لذلك، فإنّ اللجوء إلى الأدوية واختيار نوع الدواء يجب أن يتم بحذرٍ شديد. مثلاً، إذا لجأ أحدهم إلى تناولِ

دواء أو إلى استخدام نوع من العلاج غير مناسبٍ لحالته المرضيّة، أو إنه تناولَ دواءً أو استخدمَ علاجاً من غير أن يكون مريضاً، فإنّ ذلك الدواء أو العلاج يؤدّي إلى اختلال التوازن في جسمه من غير أن يأتي في المقابل بأي نتيجة مفيدة. التحفّظ ضروريٌّ أيضاً بشأن الأعشاب وغيرها من العقاقير التي تقوّي القدرة الجنسية وحتى بشأن الأعشاب التي تعتبر مقوّيات للصحّة ومنشّطات للجسم بشكلٍ عامّ (الفيتامينات).

كمّا شجّع إكيكن على التوازن في أنواع الغذاء واعتبره المفتاح إلى الوقاية من الأمراض، مشيراً إلى أفضليّة الإقلال من كميّة الطعام التي يتناولها الفرد. ثمّ أكّد أنّه لو كانت هناك حاجة إلى المكمّلات الغذائية فيجب أن تؤخذ من مركّز المواد الغذائية العاديّة والطبيعيّة نفسها. وقال إكيكن أنّ بعض أنواع الغذاء تتّصف من حيث طبيعتها بعنصر ين أكثر من يانغ أو العكس، ولذلك يجب أن نتنبّه إلى نوعيّة غذائنا وإلى أوقات وجباتنا.

وعلى الرغم من اقتناعه بقوّة بعض الأعشاب مثل «جينسنغ» لتصحيح حالة خلل معيّن في الجسم، إلّا أنّه يحذّر الأصحّاء من تناولها لأنّها تمتلك القوّة الكافية لتحدث بدورها خللاً في الأجسام السليمة. إن كانت الأغذية غير المناسبة قادرة على إلحاق الأذى بأجسامنا، إذاً كم من الأذى يمكن للأدوية غير المناسبة والأعشاب ومياه الينابيع الحارّة أن تلحق بها؟

يحمل كلّ نوع من الغذاء أو الدواء حالة متوازنة وحيويّة من **تشي**، وهي قادرة على التأثير على **تشي** في أجسادنا. لا شكّ إنّ إكيكن يوافق على مقولة: «إنّنا نتيجة ما نأكل». وهو يشجّعنا على ممارسة الحذر، والتحفّظ في اختيار ما ندخله إلى أجسامنا.

«أعطت السماء الفصول الأربعة والعناصر الخمسة (الخشب، والنار، والتراب، والمعدن، والماء) وبواسطتها تسمح بالتولّد والتطوّر والحصاد والتخزين، كما تسمح بحدوث البرودة والحرارة والجفاف والرطوبة والريح. ولدى الإنسان خمسة أعضاء (الكبد، القلب، الطحال، الرئتين، والكليتين) وهذه الأعضاء تباعاً تسمح بتولّد الغضب، والفرح، والقلق، والحزن، والخوف. من هنا، يمكن للغضب والفرح إلحاق الأذى بـ **تشي**، كما يمكن للبرودة والحرارة إلحاق الأذى بقالبنا الجسدي. الغضب الشديد يؤذي عنصر ين لدينا، كما تؤذي شدّة الفرح عنصر يانغ... وعندما تنفلت مستويات الغضب والفرح من الضوابط وتعلو إلى أقصى الحدود، يصبح الوضع مشابهاً إلى اشتداد الحرارة أو البرودة ووصولهما إلى تهديد الحياة البشرية بالخطر».

مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ

لا يكتفي إكيكن في **يوجوكون** بالتكلّم عن الغضب والفرح بل يتطرّق إلى مجمل عواطفنا مؤكّداً أنّ التطرّف المستمرّ في أيٍّ منها يؤدّي إلى اعتلال جسدي أو إلى أسوأ من ذلك. وينصح إكيكن أنّه من أجل الاحتفاظ باتّزانٍ نفسي وعقلي، ومن أجل البقاء في انسجام مع **الطريق**، على الإنسان التخلّص من الحسد والطمع والتمرّس على القناعة. هذا لا يعني أنّ على الإنسان عدم الشعور كلّياً بهذه الانفعالات والعواطف التي هي من طبيعة الإنسان. ولكن ما يجب

أن نحذره هو التمادي فيها، والتأثير السلبي الذي تحدثه على الأعضاء المواكبة لها جرّاء شدّة الإثارة. وفي كتابٍ آخر من تأليفه، تكلّم إكيكن عن التوازن المطلوب في الانفعالات العاطفية:

> «لكي نحافظ على توازننا العقلي والنفسي، علينا المحافظة على الاعتدال في عواطفنا التي لا يستحسن أن نذهب بها إلى حدّ المبالغة كما لا يمكن أن نقمعها فتكون غير كافية وبالتالي غير طبيعيّة. استمتع بمشاعر الفرح في الوقت المناسب من غير الذهاب إلى حدّ التطرّف؛ واغضب إذا استدعتك الظروف إلى ذلك، ولكن لا تذهب إلى أقصى حدود الغضب. وعليك التعامل مع العواطف والانفعالات الأخرى بالطريقة نفسها».

**ياماتو زوكون**، الفصل الثالث.

كشفت الأبحاث في السنوات الأخيرة عن احتمال الإصابة بأمراض القلب نتيجة الإحباط واليأس المزمنَين؛ كما أشارت إلى علاقة مرض ارتفاع ضغط الدمّ وما يرافقه من أخطار على الصحّة بالغضب السريع وفوراته العنيفة. وعلى ضوء الاكتشافات الحديثة، نجد أنّ إكيكن كان محقّاً في تشديده على ضرورة المحافظة على الاعتدال والاتّزان في حياتنا العاطفية والانفعاليّة.

ولا يلحق التطرّف بالعواطف الأذى بالصحّة فحسب، بل هو العدو اللّدود لكلّ من يحتاج في عمله إلى التركيز والتنسيق وحسن الرؤية. لقد فهم إكيكن هذه الحقيقة وأكّد أنّ الاعتدال العاطفي إلى جانب كونه ضروري للحفاظ على الصحّة، فهو أيضاً ضروري للحفاظ على الفضيلة التي تتّسم بها طبقة الساموراي.

## الشكر والامتنان

قد يستغرب البعض أنّ إكيكن ينصح بعادة الشكر والامتنان كإحدى وسائل الاعتناء بالصحّة. وفي الحقيقة، لقد استهلّ الكاتب **يوجوكون** وجميع مؤلّفاته الأخرى بهذه النصيحة. ولكن، ألا يرى القارئ أنّ الشعور بالامتنان والشكر يعيق بالفعل مشاعر الطمع والحسد، ويساعد على الإحساس بالقناعة، ويشفي من الغضب والحقد، ويشجّع بالتالي على سلوك طريق الاعتدال وممارسة التحفّظ وتحقيق التوازن؟

ويشدّد إكيكن على ضرورة الشعور بالامتنان والشكر الكبيرَين نحو والدينا اللذين ندين لهما بوجودنا، ونحو الطبيعة[1] التي تمنحنا ما نصنع منه الغذاء والكساء، وتنعم علينا بجمال الفصول الأربعة، وبالهواء الذي نتنشّقه. وبالنسبة إلى الطبقة الاجتماعيّة التي ينتمي إليها الكاتب، كان من الطبيعي أن ينصح الساموراي بواجب الشعور بالشكر نحو سيّده الإقطاعي الذي يقدّم له مرتّبه، ونحو أبناء الطبقات الأدنى لما يقدّمون له من منتجات وخدمات شتّى.

ولذلك نرى أنّنا ننتهي من حيث بدأنا: المحافظة على صحّتك هو واجبٌ عليك تأديته تجاه نفسك، وهو كذلك وأكثر تجاه العالم المحيط بك. التصرّف غير المسؤول وإيذاء الصحّة عبر الإهمال والمبالغة، هما بحسب إكيكن، أكثر الأعمال عقوقاً ونكراناً لفضل والديك اللذين أتيا بك إلى الدنيا، ولفضل المجتمع الذي قدّم لك

---

(1) موقف إكيكن من الطبيعة، خصوصاً في مؤلفاته الأخرى، يشبه إلى حدٍّ كبير موقف المهتمّين بسلامة البيئة في عصرنا الحاضر.

التربية والعلم، ولفضل السماء والأرض اللتين تعود إليهما نعمة الحياة كلّها.

* * *

لا بدَّ من إدراج الملاحظة حول أسلوب إكيكن في كتابة **يوجوكون**. إذ إنّه وعلى الرغم من توجّهه الرئيس إلى طبقة الساموراي، حرص الكاتب على أن تعمّ الفائدة المرجوّة من الكتاب جميع طبقات المجتمع، ومن بينها الطبقة الفقيرة التي يخصّها الكاتب بمشاعر المؤاخاة والرحمة. وهكذا، بذل إكيكن جهده لكي يكتب بأسلوبٍ بسيط ليتمكّن من قراءته وفهمه جميع الناس، حتى من لم يتلقَّ قسطاً وافراً من العلم. وفي الواقع، وصل **يوجوكون** إلى أيدي الجميع وبات مرجعاً رئيساً للعناية بالصحّة خصوصاً بالنسبة إلى من لا تسمح له قدراته المالية استدعاء طبيب. وربّما كان هدف التبسيط والإيضاح وراء التكرار الذي اعتمده الكاتب في شرح أفكاره، وذلك لكي لا تغيب بعض النقاط الهامّة عن فهم القارئ البسيط، ولكي لا يغفل هذا الأخير كيفيّة استخدام بعض الوسائل في الظروف المختلفة.

وفي النهاية، لقد دلّ أسلوب إكيكن في الكتابة على صدق مشاعره الإنسانية وحبّه للآخرين. هذه الصفة التي تتربّع على أعلى درجات سلَّم المُثل الأخلاقية الكونفوشيوسية التي تستند إلى مقولة إنّ الإنسان كائن اجتماعي ويجب أن يبادر الآخرين بمستوى التعاطي والسلوك الذي يتمنّى أن يلقاه منهم.

# كايبارا إكيكن

كان كايبارا إكيكن أحد المفكّرين البارزين في عصره. وكان ساموراي متمرّساً في فنون القتال الآسيوية التي تعتمد استخدام السيوف، وتستند إلى المهارة في الرماية والفروسية. وكان أيضاً طبيباً ممارساً لمهنته وفيلسوفاً ضالعاً في الفلسفة الكونفوشيوسية. ولد إكيكن في قصر فوكوكا في جزيرة كيوشو الجنوبية عام 1630 ميلادية؛ أي ثلاثين عاماً بعد معركة سيكيغاهارا التاريخية الفاصلة، وثمانية أعوامٍ قبل الحركة الثورية شيمابارا التي كانت آخر النزاعات الكبرى التي شهدها عصر الساموراي في اليابان. وعلى الرغم من البطولات التي حقّقها جدّه لأبيه في حقبة حكم تاكيدا شينغن، ولاحقاً بعدما أصبح ساموراي في مجموعة كورودا؛ وعلى الرغم من اشتراك والده وأخيه الأكبر في حركة شيمابارا الثورية، انتمى إكيكن إلى عصر عمَّ فيه السلام، إذ عاش في عصر توكوغاوا شوغونيت الجديد حيث كان على المحاربين الساموراي التعايش مع مجتمعٍ خالٍ من الحروب، لكنّه تميّز عن معظم رعيله في قدرته على التأقلم والتوافق مع ذلك العالم الجديد.

كان إكيكن ضعيف البنية، فشجّعه أبوه الذي كان طبيباً، على دراسة علمَي الطبّ والتغذية منذ بلوغه الثالثة عشرة ربيعاً، فأخذ بنصيحة والده ودرس الطبّ والفلسفة الكونفوشيوسية على يد أخيه الأكبر سونزاي الذي أحبّه إكيكن واحترمه احتراماً شديداً. وهكذا، ومنذ ذلك العمر المبكّر، درس إكيكن الطبّ وكيفيّة رعاية وعلاج المرضى والمتألّمين، كما درس الكونفوشيوسية التي تتمحور مُثلها العليا حول فضيلة المؤاخاة والرحمة بين البشر. سارَ إكيكن في حياته

مستنيراً بهذه القيم المشتركة إلى جانب إيمانه بالطبيعة وحبّه الجمّ واحترامه لها، هذا الحبّ الذي ربّما كان قد ورثه من تراث أجداده الشنتوي القديم[1].

كان إكيكن أحد أهمّ الدارسين للفلسفة الكونفوشيوسية في عصره، وقد حاضر بغزارة حول هذه الفلسفة أينما حلّ في أسفاره الكثيرة، وكتب العديد من المؤلّفات. وكان مرجعاً لكلّ دارسٍ لهذا الفكر من جميع طبقات وفئات المجتمع المثقّف الياباني في ذلك الوقت.

وكان ظمأ إكيكن للمعرفة شديداً، فدرس علوم النبات والزراعة والمساحة والفلك، وعلم آي تشينغ، مصرّاً على أهمّيته في ممارسة الطبّ، وعلم الحيوان وعلوم اللغة والحساب والاستراتيجيات العسكرية وغير ذلك من العلوم. وإلى جانب كلّ تلك الاهتمامات وممارسته لمهنة الطبّ، كان يجد الوقت الكافي للكتابة المستفيضة، فترك أكثر من مئة مؤلَّف لا يزال بعضها يُعتبر مرجعاً، ويُدرّس في المعاهد والجامعات حتى أيّامنا هذه.

اعتمد إكيكن في تحصيل المعارف والعلوم على الأسفار وعلى اللقاءات مع أبرز رجال الفكر في ذلك العصر. فقد قام باثنتي عشرة رحلة على الأقلّ إلى عاصمة إيدو (طوكيو)، وكان يتنقّل سيراً على الأقدام أو ركوباً على ظهر الحصان أو إبحاراً، مكتشفاً جميع مناطق اليابان القريبة من بلدته، والبعيدة عنها على السّواء.

---

(1) كان أجداد إكيكن كهنة في معبد كيبيتسو قرب أوكاياما. وقد أنشئ هذا المعبد في القرن الرابع عشر ميلادي، تقديساً لذكر كيبيتسو الذي تؤلّهه الأساطير القديمة، ويبدو أنّ أجداد إكيكن توارثوا مهمّة إدارة ذلك المعبد عبر الأجيال.

التقى إكيكن خلال تلك الأسفار بأبرز المفكّرين وصادقهم وناقش معهم مواضيع عديدة ومتنوّعة؛ كما كرّس بعض أوقاته للقاء المزارعين والفلاحين وغيرهم من أبناء العامّة، ووجد لذّةً في التحدّث إليهم والاستماع إلى آرائهم مهما كانت بسيطة. لقد تعوّد إكيكن منذ صغره على أن يكون محاطاً بأفراد من كافّة طبقات المجتمع لكونه تربّى على أيدي العامّة بعد أن ماتت أمّه، وماتت بعدها أيضاً زوجة أبيه.

كان هدف إكيكن من نيل العلوم الاستفادة العملية منها في خدمة الناس؛ فحبّ الآخرين كان دافعه الأساسي. تدور مؤلّفات إكيكن حول مواضيع عديدة جدّاً، ولكنّه وجّه اهتماماً خاصّاً إلى شرح مفهوم «المحارب» من منظاره الخاصّ، وإلى كيفيّة العيش بسعادة ورغد. وكتاب **يوجوكون** الذي كان أحد آخر مؤلفاته يشهد على اهتمام الكاتب بمساعدة الآخرين وعلى تمسّكه بشرح الطرائق لتطبيق الأفكار الصحيحة والمفيدة عمليّاً.

بعد أن بلغ الثمانية والثلاثين من عمره، تزوّج إكيكن من إيزاكي توكن وكانت في السابعة عشرة وتنتمي إلى طبقته الاجتماعية. ويقال أن توكن كانت تتمتّع بعدّة مواهب مثل الموسيقى وفنّ الخطّ والشعر، وقد درست علوم التاريخ والفلسفة إلى درجة جعلت إكيكن لا يستهين البتّة بفطنتها وعلمها. وهناك اعتقاد سائد أنّ أحد كتب إكيكن، والذي يحمل عنوان **العلم الأكثر فائدة للمرأة**، هو في الواقع من تأليف زوجته ولكنّه حمل توقيع إكيكن ليحظى بعدد أكبر من القرّاء. كان إكيكن وتوكن زوجَين سعيدَين، وغالباً ما رافقت توكن زوجها في أسفاره وشاركته الاهتمام بسبر أغوار بعض المواضيع وطرح النقاش حولها، كما أنّها كانت الرفيقة الصالحة له في شيخوخته.

ماتت توكن في بداية العقد السادس من عمرها، فإذا بإكيكن ينهي آخر كتبه: **يوجوكون**، وكتابَين آخرَين، ويموت في السنة التالية.

تشير جميع الدلائل إلى أنّ إكيكن كان رجلاً عذب المعاشرة ودمث الأخلاق، ومستمعاً ودوداً يُحسن الإصغاء. ويبدو أنّه، على غير ما عُرف عن طبقة الساموراي بوجهٍ عام، كان يتعامل مع الرجال والنساء ومع جميع طبقات المجتمع بعطفٍ واحترام. كان إكيكن معجباً بجمال الكون والطبيعة، ولم يثنِه عدد المؤلّفات الكبير الذي خطّه عن التنزّه في الحقول واكتشاف أسرار عالم الحيوان والنبات في محيطه. وفي كتابه **راكون**، أي «رسائل الطمأنينة»، مجّد الكاتب جمال الفصول الأربعة وشجّع الإنسان على تحسّس قيمة كلّ ما تحمله الأرض من نبات وحيوان.

وأخيراً، يمكننا أن نتخيّل إكيكن جالساً بجانب سرير مريضه وهو يشرح له بلطفٍ وعطف نوع المرض وطريقة علاجه، وخاتماً حديثه بحكمةٍ فلسفيّة تضيف إلى فوائد العلاج قيمة متميّزة.

## الخاتمة

من المهمّ لفت نظر القارئ إلى أن الطب كما مارسه إكيكن منذ أربعمئة عام لا يزال يطبّق حتى يومنا الحاضر في اليابان، وفي شبه الجزيرة الكورية وفي الصين وغيرهما من مجتمعات الشرق الأقصى مع بعض الفوارق المحليّة القليلة. ولا يعود سبب استمرار هذه الممارسة التقليدية إلى انعدام التطوّر، أو إلى أسباب لها علاقة بالكلفة الماديّة (وهي ليست زهيدة)، بل إلى ارتفاع درجة فائدتها وفاعليتها.

هناك في المدن اليابانيّة اليوم أحدث عيادات الطبّ الغربي جنباً إلى جنب مع عيادات الطبّ التقليدي والتي تُدعى كانبوياكو، أو «عيادة طبّ الأعشاب الصيني». ويختار الناس زيارة هذه أو تلك تبعاً لنوع المرض الذي يشكون منه. فإن شكوا، على وجه المثال، من التهاب في اللثة، تراهم يتوجّهون إلى عيادة طبّ الأسنان الحديث. أمّا في حالة المعاناة من مرضٍ جلدي، فيذهبون إلى كانبوياكو. ولا تقتصر ممارسة الطبّ الشرقي التقليدي على بلدان الشرق الأقصى، بل تنتشر باضطراد في جميع أنحاء العالم، وعدد الأطباء المتخصّصين في هذا النوع من الطبّ في ازديادٍ مستمرّ في أميركا الشمالية وأوروبا. كما نجد أنّ بعض أكثر شركات التأمين محافظةً باتت توافق على تغطية تكاليف العلاج بوسائل الطبّ الشرقي التقليدي.

ومن زاوية أهميّة الوقاية قبل الوقوع في المرض التي يؤيّدها الطبّ الشرقي، وبنوعٍ خاصّ إكيكن، فنرى أن الطبّ الحديث بات يشدّد على ضرورة ممارسة الرياضة، وتنظيم الغذاء، والسيطرة على الانفعالات كمدخلٍ أساسي للوقاية من الأمراض. وفي مجالٍ آخر، نشهد ظهور كثرة من الكُتُب المهتمّة بفضائل الاعتدال والحذر من المبالغة حفاظاً على الصحّة البدنيّة والعقلية على حدّ سواء.

ليس يوجوكون إذاً أحد بقايا التراث الشرقي التقليدي، إنّما دليلٌ قديم وحيّ لحياةٍ متوازنة وفضلى لا تزال مصداقيته قائمة وواعدة حتى يومنا هذا. أمّا لو وجدنا خلال قراءة هذا الكتاب بعض الأفكار التي قد تبدو غريبةً على مفاهيمنا العصرية أو التقليدية، فمن الأفضل عدم إهمالها من الوهلة الأولى، بل محاولة فهمها كما قد يفعل إكيكن لو كان مكاننا: بتواضع واحترام وفضول وخيال.

# الفصل الأوّل

# طريق رعاية الحياة

# ملاحظات عامّة

## 1

يشكّل والداك ركيزتَي جسدك، ولكنّ الفضل الأساسي في بدايته الأولى يعود إلى السماء والأرض. لقد ولدتّ وترعرت بفضل الغذاء الذي حصلت عليه من الأرض والسماء، ومن أمّك وأبيك، ولهذا لا يمكنك اعتبار جسدك ملكاً خاصّاً تفعل به ما تشاء. جسدك هو هديّة ثمينة من السماء والأرض، وإرث تركه لك أبواك، ولذلك، يجب أن تحبّه وتغذّيه وألاّ تتسبّب في أذيته أو تدميره. يجب عليك العناية به على امتداد فترة العمر الطبيعية التي أعطيت له. فهذا هو المنطلق للقيام بواجبك نحو السماء والأرض، ونحو والديك.

لو خسرت جسدك فلن تكون صالحاً لأيّ شيء البتة. ولو أدّى بك عدم الاكتراث إلى إفساده وتدميره، يكون تصرّفك إنكاراً للجميل وغايةً في العقوق. إذا اعتبرت هديّة الحياة التي أعطيت إليك ملكاً خاصّاً لك وحدك، وبالغت في ملذّات الطعام والشراب والجنس أو غيرها، فإنّك لا محال ذاهبٌ إلى تقويض صحّتك وتعريض جسدك للمرض. واستعجال نهاية حياتك يدلّ بالتأكيد على جحودك بالفضل، هذا من جهة؛ أما من الجهة الأخرى، فيبرهن على حماقتك.

ليس من الصعب على كلّ من ولد في هذه الحياة العيش عمراً طويلاً وسعيداً إذا ما تمسّك بواجب احترام والديه والسماء والأرض، وقام بواجباته وحافظ على أخلاقه. أليست هي الحياة التي يطمح إليها كلّ إنسان؟

إن كان هذا ما تطمح إليه، فيجب عليك التطلّع إلى الحياة من هذا المنطلق الجديد، ثمّ تتعلّم التقنيّات التي سنشرحها في الصفحات التالية والتي تساعدك في رعاية حياتك وتنظيم أمور جسدك. إنّها القواعد الأساسية في حياة الإنسان.

## 2

ليس هناك ما هو أثمن من جسد الإنسان. هل تستطيع بيعه مقابل أيّ شيء آخر على وجه الأرض؟ أما جهل تقنيّات العناية به، والاستسلام الإرادي للأهواء التي تدمّره، فذلك قمّة الجهل.

فكّر بالفارق الكبير بين قيمة حياة الإنسان وقيمة أهوائه. اهتم بصحتك في كلّ يوم من أجل العيش براحة وسلام في ذلك اليوم بالذات. ولو أظهرت مقداراً من الحذر في عدم الاستسلام إلى الأهواء العابرة، مساوٍ لمقدار الحذر من الانزلاق الذي قد تلجأ إليه لدى سيرك على طبقة من الجليد الرقيق، لنجحت في الاستمتاع بعمرٍ طويل وفي اتّقاء المصائب.

لمَ عدم الاستمتاع بالحياة؟ يجب عليك الاستمتاع بحياتك، لأنّك لو كسبت كنوز الأرض قاطبةً، فهي غير ذات نفع مع العمر القصير. لذا، فلا ثروة أكبر من سلوك **طريق رعاية الحياة** والعناية

بالجسم لكي تعيش طويلاً. لهذا فقد اعتبر **كتاب النصوص**[1] أنّ العمر الطويل هو أولى دعائم السعادة الخمس. إنّه في الواقع أصل أشكال السعادة كلّها.

3

إن تعاملت مع جميع الأمور باجتهادٍ ومثابرة، فإنك ستجني نتائج حسنة. مثلاً، لو وضعت في الأرض بذوراً في فصل الربيع، واعتنيت بالنباتات النامية خلال فصل الصيف، فلا بدّ أن يكون حصادك وفيراً في الشتاء.

وبالطريقة ذاتها، لو بذلت جهداً أكبر في تعلّم سُبُل العناية بصحّتك وثابرت على تطبيقها لبعض الوقت، ستجد أنّك كسبتَ قوّة جسديّة أكبر وشفيتَ من الأمراض وسوف تستمتع بحياتك وتعيش عمراً أطول. والشكّ لا يرقى مطلقاً إلى صحّة هذا المبدأ.

4

يحنو الإنسان على حديقته التي يحبّها، فيهتمّ بها ليلاً ونهاراً، ويروي أرضها ويفرشها بغطاءٍ من قشّ ليقي جذور نباتاتها الغضّة من شرّ الحرّ والبرد. كما إنّه يغذّي تربتها بالأسمدة ويعمل على حمايتها من الحشرات المؤذية؛ ثمّ يشعر بسعادة كبرى عندما تتفتّح أزهارها،

---

(1) إنّه أحد المراجع الأدبية الكلاسيكية الخمسة الصينية. ودعائم السعادة الخمس كما مدرجة هي: طول العمر، والثروة، والصحّة، وحبّ الفضيلة، والموت الذي يأتي ليتوّجها.

ولكنّه يحزن إذا ما وجدها تذبل وتذوي. فكيف يمكنك ألاّ تحبّ جسدك كما تحبّ حديقتك وعشبها وأشجارها؟

عندما تعتني بجسدك وتثابر على تطبيق أصول الاهتمام بصحّتك، تكون وفيّاً لوالديك كما للسماء والأرض. وإن كنت تقوم بهذا الأمر رغبةً في حياةٍ طويلة وسعيدة، فسيترتّب عليك الآن أن تترك جانباً جميع الأعمال غير الضرورية وتتفرّغ لتعلّم تقنيّات رعاية الصحّة في عمر الشباب. فالحرص على سلامة جسدك وحياتك هو أهمّ عمل تقوم به كإنسان.

## 5

ينصّ المبدأ الأوّل على **طريق رعاية الحياة** على عدم المبالغة في الأمور التي قد تعرّض جسدك للأذى. وهذه الأمور نوعان: الرغبات الداخلية، والمؤثّرات الخارجية السلبية.

الرغبات الداخلية تتضمّن الرغبة في الطعام والشراب، وفي ممارسة الجنس، وفي النوم، وفي كثرة الكلام. وتتضمّن أيضاً الميل إلى الإفراط في الانفعالات العاطفية مثل الفرح، والغضب، والقلق، والشوق، والحزن، والخوف، والدهشة أو الذهول.

أمّا المؤثّرات الخارجية السلبية فتتضمّن عوامل الطبيعة الأربعة: الرّيح والبرد والحرّ والرطوبة.

إذا وضعتَ حدوداً للرغبات الداخلية فستراها قد تقلّصت وتراجعت.

وإن كنت متنبّهاً للمؤثّرات الخارجية السلبية فباستطاعتك تجنّبها.

وإذا نجحتَ في اتّباع هاتين القاعدتين الرئيستين، فستحافظ على

سلامة صحتك وتتّقي شرّ الأمراض، فتتمكّن من الاحتفاظ بحياتك والعيش طويلاً.

## 6

**السيطرة على رغباتك الداخلية هي حجر الأساس في طريق رعاية الحياة.**

فإن نجحتَ في بناء أساسٍ صلب فسوف تزداد قوتك الطبيعية وتصبح قادراً على التغلّب على أضرار التأثيرات الخارجية السلبية. أمّا لو لم تكن معتدلاً في رغباتك الداخلية فسوف تضعف صحّتك، وتشتدّ أضرار التأثيرات الخارجية السلبية عليك، الأمر الذي قد يودي بك إلى المرض الشديد والموت المبكر.

ومن هنا، وبشكلٍ عام، فإنّ شروط فرض السيطرة على الملذّات الداخلية هي:

- ❖ تناول الطعام والشراب باعتدال وتجنّب الإفراط.
- ❖ الامتناع عن تناول الأطعمة المؤذية للمعدة والأمعاء والتي تسبّب التقيّؤ والألم.
- ❖ الاقتصاد في الرغبة الجنسية وعدم الإفراط في بذل هذه الطاقة الجوهريّة.
- ❖ الاحتراس من النوم لفتراتٍ طويلة، وعدم الاستلقاء في غير الأوقات الصحيحة.
- ❖ عدم الجلوس لفترة طويلة من الوقت.
- ❖ الحركة في أكثر الأوقات لكي تسهّل حركة جريان طاقتك

الرئيسة **تشي**. بعد تناول الطعام، يترتّب عليك أن تمشي بضعة مئات من الخطوات. فإن جلست لفترةٍ طويلة ولم تتحرّك بعد وجبة الطعام، أو ذهبت إلى النوم قبل أن تنتهي عمليّة الهضم، فستصاب أعضاؤك الداخلية بالكسل وبالأمراض. وإن تابعت في الامتناع عن الحركة بأيّ شكلٍ من الأشكال التي وصفنا لفترةٍ طويلة من الزمن، فستصبح عاجزاً عن توليد الطاقة الرئيسة الخاصّة بك **تشي** وتصاب بالوهن وضعف القوى.

- يجب أن ترفض إلحاق الأذى بصحتك. كُنْ مقتصداً في كلامك، ومعتدلاً في الانفعالات العاطفية السبعة. وافعل ما بوسعك للحدّ من الغضب والحزن والقلق والشوق.
- إن كنتَ معتدلاً في رغباتك، وحافظتَ على الاعتدال في عواطفك، وابتعدت عن العنف وحافظت على هدوئك، فسوف تنعم بسلامٍ وانسجام داخليَّين ولن يصيبك اضطراب ولا يأس.

تساعدك هذه التقنيّات في تلطيف حدّة انفعالاتك والمحافظة على صحّتك الأساسية؛ وهي خطوات على **طريق رعاية الحياة** نطرحها بمزيدٍ من التفصيل في الصفحات القادمة من هذا الكتاب.

ولا تنسَ أن تبقى محترساً من التأثيرات السلبية الخارجية التي مصدرها الريح والبرد والحرّ والرطوبة.

العناية بنفسك تقوم على الاعتناء بما هو داخلي وخارجي في الآن ذاته.

أنصحك بمراقبة هذه الأمور بعناية.

## 7

يأتي معظم الناس إلى هذه الحياة مزوّدين بالقدرة الطبيعية على العيش الطويل. وقليلون هم الذين لم يزوّدوا بهذه النعمة. ولكن، وعلى الرغم من ذلك، نجد أنّ كثيرين ممّن زوّدتهم الطبيعة عند ولادتهم بصحّة جيّدة، وبنية قويّة، يجهلون أصول الاعتناء بصحّتهم، ولا يتوقّفون عن إلحاق الأذى بصحّتهم الأساسية يوميّاً؛ ويخسرون يوميّاً من حجم طاقتهم الجوهرية، فتكون النتيجة أنّهم يلاقون حتفهم في عمرٍ مبكر.

ومن جهةٍ أخرى، نجد أن هناك من الناس من لم يحالفهم الحظّ، إذ جاؤوا إلى هذه الدنيا ببنيةٍ جسدية ضعيفة وقابلة للإصابة بالمرض، ولكنّهم، وبفضل الانتباه الذي تعلّموا ممارسته نتيجة سوء حظّهم هذا، فقد نجحوا في المحافظة على سلامتهم ونالوا عيشاً هانئاً وطويلاً.

عندما تراقب الناس حولك تجدُ البرهان القاطع على ما أقول.

الإسراف في إشباع الرغبات مع ما يجرّه من إساءة إلى الصحة، لا يختلف عن الانتحار وغرس الخنجر في القلب. الموت بحدّ الخنجر سريعٌ، أمّا بالأسلوب الآخر، فعلى الرغم من أنّه يتمّ بطريقة مرحلية إلّا أنّ نتيجته المميتة فأكيدة.

## 8

قال المفكّر لاوتسو: «حياة الإنسان من داخله، وليست من السماء».

طول عمرك أو قصره يعتمد على القرار النابع من فكرك[1]؛ وكما ذكرنا سابقاً، حتى أولئك الذين ولدوا بأجسادٍ قوية وقدرة على العيش طويلاً، يموتون في عمر الشباب إن أهملوا امتلاك المهارات التي تساعدهم على الاعتناء بأنفسهم.

وبكلامٍ آخر، فإنّ أقدار صحتنا، وبالتالي عمرنا، هو من فعل أيدينا وليس من فعل السماء. قليلون هم الذين لا تمنحهم الطبيعة القدرة على العيش الطويل منذ ولادتهم. وأمثال «ين تزو»[2] لا يشكّلون القاعدة بل الاستثناء.

## 9

هناك مبادئ تساعدك على إطالة عمرك. عندما تذكّي جذوة النار في الموقد، فإنّها تبقى مشتعلة لوقتٍ طويل. أمّا لو عرّضت ذلك الجمر للريح، فسينطفئ بعد وقتٍ قصير. وفي السياق عينه، لو قمت بقطف برتقالة عن الشجرة ثمّ تركتها عرضةً لعوامل الطبيعة، فسرعان ما تلاحظ أنّها جفّت ولم تعد صالحة للأكل، أمّا لو حافظت عليها في داخل البيت واعتنيت بها فستبقى صالحة لوقتٍ طويل.

## 10

صحتك الأساسية هي في الأصل طاقة تشي التي تتولّد منها

---

(1) بالنسبة إلى اللغتين الصينيّة واليابانية، كلمة «فكر» تعني العقل والقلب.
(2) ين تزو كان تلميذ كونفوشيوس المفضّل ولكنّه مات يافعاً.

**«كلّ العشرة آلاف شيء الموجودة في الأرض وفي السماء»**[1]. لو لم يكن لديك تشي لما وُلدتَ في هذه الدنيا. وبعد ولادتك، ساعدتك بعض العناصر الخارجة عن جسدك لكي تبقى حيّاً، مثل الغذاء والماء والكساء والسقف الذي تعيش تحته. إذاً العوامل الضرورية للمحافظة على صحتك الأساسية قد قدّمت إليك، وحياتك تسير بانتظام.

لو اكتفيت بكميّاتٍ قليلة من تلك العناصر الخارجية المهمّة لتغذية صحّتك الأساسية ومنها الطعام والشراب، فسوف تقوم بمهمّتها في تغذيتك وتعيش عمرك الطبيعي، وقد تعيش عمراً أطول. ولكنّك لو بالغت في استهلاكها، فسوف تفسد صحّتك وتقع فريسة المرض. وإن اشتدّ عليك المرض وخسرت صحّتك الأساسية فسوف تموت. وبالطريقة ذاتها، فإنّك لو بالغت في ريّ المزروعات في حديقتك وفي وضع الأسمدة حولها، فسوف تفقد حيويّتها وتذوي.

ولذلك يجب أن تسعى إلى اللذة التي تستمدّها من الغذاء الفكري ولا تلجأ إلى الغذاء الخارجي كالطعام والشراب سوى باعتدال.

## 11

ومن أجل الاهتمام بصحتك، يفضّل أن تهتمّ أوّلاً **بتغذية فكرك وطاقتك الحيويّة تشي**. وإليك النصائح الأساسية التالية:

---

(1) جملة قديمة موجودة في الكتابات الطاوية والكونفوشيوسية، وتعني: كل ما في الطبيعة والكون.

- تخلّص من الغضب والشهوة.
- خفّف من الحزن والشوق.
- لا تشغل بالك ولا تلحق الاضطراب بطاقتك الحيويّة **تشي**.
- لا تبالغ في النوم لأن النوم لوقتٍ طويل يصيب طاقتك الحيوية **تشي** بالركود.
- لا تذهب إلى النوم قبل أن تنتهي معدتك من هضم ما تناولته من طعامٍ وشراب. فإنّك لو فعلت، فسوف يصعب تنفسك أو تصابَ بالاختناق. أرجو أن تحترس من ذلك.
- وبالنسبة إلى المشروبات الروحية، فمن المقبول تناول القليل منه والشعور بالسّكر قليلاً، لكنّه من المهمّ الاكتفاء بذلك القدر، وعدم الوقوع في السّكر الشديد.
- وبالنسبة إلى الطعام، توقّف عن الأكل قبل الشعور بالشبع. إذ ليس من المفيد أن تملأ معدتك حتى التخمة.
- امتنع عن الشراهة في الطعام والشراب وحافظ على فضيلة الاعتدال.
- تعوّد على أن تكون حريصاً في ما يتعلّق برغبتك الجنسية منذ عمر الشباب.

يجب عدم هدر طاقتك الجوهرية. فإن بالغت في بذل هذه الطاقة، فسوف تضعف طاقة **تشي** «المساندة» التي لديك. وهكذا تعرّض قاعدة صحتك الأساسية ذاتها للاهتزاز، وحياتك للانتهاء باكراً.

إن لم تكن واعياً في مسائل الطعام والشراب والجنس، فقد ينتهي بك الأمر إلى استخدام العقاقير والعلاجات المساعدة، ولكن غالباً ما تكون مثل هذه الجهود غير ذي فائدة.

ويُنصح بالخطوات العملية والوقائية التالية:

❖ يجب التنبّه إلى خطر التعرّض الشديد للتأثيرات الخارجية السلبية، أيّ الريح والبرد والحرّ والرطوبة.
❖ كُنْ حذراً من الأعمال والنشاطات التي تتطلّب منك الوقوف طويلاً. تحرّك ومارس رياضة المشي بعد تناول الطعام.
❖ اتّبع التمارين الصحية الطاويّة[1] التي تقوم على شدّ مفاصل الجسم وتمسيد الجلد من وقتٍ إلى آخر.
❖ قمْ بسلسلة ضربات خفيفة متكرّرة على بطنك والوركين.
❖ قمْ بحركات وتمارين بيديك وقدميك لكي تنشّط الدورة الدموية فيها.
❖ لا تذهب إلى النوم بعد وجبات الطعام مباشرةً، بل بعد اكتمال عمليّة الهضم.
❖ لا تبقَ جالساً لوقتٍ طويل في المكان ذاته.

جميع هذه النصائح على قدر كبير من الأهميّة بالنسبة إلى سلامة الصحة.

تنال النجاح عندما تحافظ على صحتك قبل أن تصاب بالأمراض. اللجوء إلى العقاقير بعد الوقوع في المرض، ومحاولة التغلّب على العلّة بواسطة الوخز بالإبر والكيّ، ليست سوى تقنيّات تجريبية لاستعادة الصحّة وفائدتها منخفضة.

يرجى منك الانتباه إلى هذه النقاط بجديّة.

(1) يجد القارئ وصفاً لهذه التمارين في الفصل الخامس.

## 12

الأذنان تسمعان والعينان تبصران والفم يأكل ويشرب والجسد يشعر باللّذة عند ممارسة الجنس. كلّ جزء من الجسم يتمتّع بلذّة خاصّة به وهذه هي الشهوات. عندما لا تمتلك السيطرة على شهواتك وتطلق لنفسك العنان، فسوف تتخطّى الحدود الطبيعية وتلحق الأذى بجسدك، ومن ثمّ تبتعد عن السلوك المنطقي والمقبول عرفاً.

تتفاقم الشرور جرّاء الميل إلى إشباع الرغبات وغياب الضوابط. أمّا كبح جماح الرغبات ومراقبة الذات فنتائجه حسنة ومفيدة. من هنا فالشر ينتج عن إطلاق العنان للرغبات، بينما يعمّ الخير لدى تنظيمها وعدم الإفراط في إشباعها. من هذا المنطلق فإنّ تطبيق الأصول على **طريق رعاية الحياة** يشترط الانتباه الكامل، والتدرّب على التحكّم في موضوع الرغبات.

وباختصار، أرجو منك أن تقوم بشطب عادة التراخي أمام الرغبات من قاموس سلوكك اليومي، والاحتفاظ بعادة مراقبتها والحدّ منها.

## 13

أمّا المؤثرات الخارجيّة السلبية، أي الريح والبرد والحرّ والرطوبة، فإنّها تتعلّق بالطقس. أمّا التعرّض لهذه المؤثّرات صدفةً، قد يكون خارجاً عن إرادتك ونابعاً من المشيئة الإلهية. ولكن لو كانت طاقتك الرئيسة **تشي** قوية ومتكامِلة، وكنت تتّخذ الإجراءات

الوقائية الصحيحة، فنادراً ما قد تقع ضحيّة هذه المؤثّرات وتنجح في التغلّب على أضرارها. أما المرض الناتج عن مبالغتك في تناول الطعام والشراب، فهو مؤكّداً من صنع يديك وليس بفعل المشيئة الإلهية.

أمّا التقاعس عن القيام بالخُطى الضرورية لاتّقاء ضرر المؤثرات الخارجية السلبية والحدّ منها، فهو إهمال.

أمّا التقاعس عن تطوير قدرتك على السيطرة على رغباتك فإنّه خطأ تقوم أنتَ باقترافه.

ولا نقع في الإهمال والخطأ سوى نتيجة عدم التنبّه والحذر.

## 14

عندما يتعلّق الأمر بالمحافظة على صحتك فهناك كلمة واحدة وهي المفتاح. وإن تطابقت أفعالك مع فحوى هذه الكلمة، فسوف تعيش عمراً أطول وتبقى خالياً من الأمراض. وستقوم بواجبك نحو والديك وتكون وفيّاً لربّك. كما ستكون قادراً على حماية قومك ومساندتهم، وعلى الاحتفاظ بجسدك. لا فرق في ما تقوم به من عمل، ففي اتّباع فحوى هذه الكلمة لا يمكن الوقوع في الخطأ.

ما هي هذه الكلمة؟

إنّها «الاحترام»[1].

---

(1) الاحترام: الكلمة اليابانيّة التي تعبِّر عن هذا المعنى في النص الأصلي، تحمل معاني مختلفة لكنّها متقاربة. أما المعنى المقصود هنا فهو ما قد يشعر به المرء في هذه الأيام من خشية حيال وجود ثعبان في طريقه، أو أمام شريط التيار الكهربائي المقطوع والمرمي على الأرض بفعل العاصفة.

الاحترام يبني قوّتك الذهنية التي تعينك في المحافظة على جسدك. إنّه يدفعك إلى الاهتمام بجميع الأمور، ويجعلك قادراً على السيطرة على طاقتك الأساسية وتنظيمها؛ ويساعدك على التصرّف بحكمة وعدم الوقوع في الخطأ. إنّه احترام **طريق الحكمة السماوية** والسير عليه بوعي تامّ. إنّه الحذر من الانزلاق وراء الرغبات، والقدرة على مسك زمام الأمور وضبط الذات.

الاحترام هو بداية الوعي. فعندما تتحلّى بفضيلة الاحترام، يتولّد لديك الوعي. ولهذا السبب، كثيراً ما تكلّم تشو هسي[1] في آخر سنوات عمره عن معاني التهيّب، الذي لا يختلف كثيراً عن الاحترام.

## 15

أمران يمكنهما إلحاق الأذى بك وإعاقة قدرتك على الاهتمام بنفسك. أوّلهما هو تراجع قوّة صحّتك الأساسية، وثانيهما إصابة صحّتك بالرّكود؛ والأمران ينتجان عن المبالغة في تناول الطعام والشراب، وعن الإسراف في ممارسة الجنس، وعن الإنهاك الجسدي في التمارين والعمل.

## 16

العقل هو سيّد الجسم، وعليك أن تؤمّن لهذا السيّد أجواء الهدوء والطمأنينة.

---

(1) أحد أبرز العلماء الكونفوشيوسيين في الصين. كان له تأثير كبير في اليابان خلال حقبة «إيدو»، أي الفترة الزمنية التي عاش فيها الكاتب.

الجسم هو خادم العقل، وعليك أن تدفعه إلى الحركة والعمل.

عندما يرتع العقل في جوٍّ من السلام، يكون طافحاً بالطاقة ويعيش بفرح ولا يتألّم.

وعندما يتحرّك جسدك ويعمل، يتحرّك ما في داخله من طعام وشراب بسهولة، ويجري الدم بنشاط، فلا مجال لاقتراب المرض.

## 17

ليس اللّجوء إلى تناول الأدوية أو العلاج بوخز الإبر أو بطريقة الكيّ واستعمال الأعشاب، سوى وسائل قليلة الفائدة بعد خسارة الصحّة. أما لو كنت أوّلاً معتدلاً في تناول الطعام والشراب وفي ممارسة الجنس، وثانياً تكرّس أوقاتاً للنوم وللمشي، وثالثاً تعتني بنفسك جيّداً، فلن تصاب بالأمراض.

لنقل مثلاً إنّك تشعر بالانسداد في معدتك على الرّغم من كونك لا تبالغ في تناول المشروبات. إن كنت متعوّداً على رياضة المشي، وعلى القيام ببعض التمارين الجسدية كلّ صباحٍ ومساء، وتحاول ألّا تجلس أو تنام لفتراتٍ طويلة من الوقت، فلا خوف عليك من استمرار مشكلة الانسداد تلك؛ إذ إنّ معدتك ستستعيد وضعها الطبيعي تلقائيّاً ولا حاجة إلى الأدوية ولا إلى وخز الإبر أو الكيّ.

هدف العلاج هو التأثير على الطاقة تشي. وهناك بعض الأدوية التي يمكن أن تسبّب لك الأذى إن لم تكن الوصفة العلاج الصحيح للمرض الذي تعاني منه. وحذار من الأدوية ذات النوعية المتوسطة أو المتدنّية، فباستطاعتها إلحاق الأذى بصحّتك الأساسية وتسهيل الإصابة بأمراض إضافيّة.

الوخز بالإبر يساعد في التهدئة وتخفيف الطاقة **تشي** الزائدة، ولكن ليس في تعويض ما ينقص منها. وإن لم تصب نقاط الوخز مصادر الألم الذي تعاني منه، فقد يُضعف صحتك. أمّا لو طبّق العلاج بواسطة الكيّ اعتباطيّاً، فسيرفع الطاقة **تشي** في جسدك إلى مستويات غير سليمة.

إذاً العلاج بالعقاقير، أو بوخز الإبر، أو بواسطة الكيّ يمكن أن يكون مفيداً حيناً، ومؤذياً أحياناً، ولذلك يُنصح بعدم اللّجوء إليه سوى في الحالات الضرورية جدّاً. ويفضّل اعتماد الوقاية فإنّها السبيل إلى الصحّة الجيّدة.

## 18

كان الفرسان الحقيقيّون[1]، في العصور السابقة، يتعلّمون أصول الحياة ويطبّقونها. فكانوا يتدرّبون على الرّماية وركوب الخيل، ويبذلون الجهد العضلي؛ كما كانوا يعزفون الموسيقى ويرقصون ويردّدون الأشعار. وهكذا ينشّطون دورتهم الدموية، ولا يلتهمون كميّات كبيرة من الأطعمة، ويحافظون على هدوئهم الفكري وطاقة **تشي**، إضافةً إلى الوقاية من خطر المؤثّرات الخارجية السلبية.

لقد وجّه الفرسان الحقيقيّون اهتمامهم إلى الجذور وليس إلى

---

(1) الفرسان الحقيقيّون: كانوا يمثّلون الرجال الصالحين بالنسبة إلى القيم الكونفوشيوسية؛ فهم محاربون بارعون ومثقّفون، ويتصرّفون تبعاً للمبادئ الإنسانية السامية، وكانوا مثالاً محترماً في اليابان خصوصاً في عصر إكيكن.

الأغصان، أيّ إلى جذور مسألة الصحّة وليس إلى نتائج الإهمال، وبذلك فقد طبّقوا خطّة الرعاية المثلى.

ولو حذوتَ أيّها القارئ حذوهم، لاستطعت البقاء في مأمنٍ من الأمراض كما فعلوا.

يُصاب الناس بالأمراض لأنّهم لا يفهمون جيّداً الحكمة التي تفتح الطريق إلى رعاية الحياة. فعندما يصابون بالأمراض، يسارعون إلى تناول الأدوية، أو إلى العلاج بوخز الإبر المؤلم، أو إلى عمليّات الكيّ المحرقة. إنّهم يعرّضون أجسادهم، هبة والديهم، إلى النار والجروح. وهكذا، في سعيهم إلى الشفاء، يلحقون بأنفسهم الألم والأذى. إنّهم يذهبون إلى الأغصان الأشدّ بُعداً عوضاً عن الإمساك بالجذور القريبة. ويتّبعون بذلك الاستراتيجية الأسوأ في الرعاية.

لو اتّبع الحاكم طريق الفضيلة في حكم رعيّته، فسيطيعه الشعب ولن يحتاج إلى مواجهة أيّ عصيان، ولا إلى اللّجوء إلى الشدّة والقمع. ويمكن تشبيه إهمال الحاكم لحاجات الشعب بإهمالك أمر الاعتناء بصحّة جسدك الأساسية. فكما ننتظر من أفراد الشعب الذين يعانون من إهمال الحاكم إعلان الثورة، وكما إنّ اللّجوء إلى العنف لن يلامس جذور المشكلة ولن يحلّها حتى لو نجح في إيقاف مظاهرها لأمدٍ معيّن، كذلك إن معالجة ثورة الجسد بواسطة العقاقير والإبر والكيّ ليست الحلّ المثالي. فالحاكم الصالح هو الذي يحترم أفراد شعبه ويرعاهم، والإنسان الصالح هو الذي يحترم جسده ويرعاه.

## 19

يجب أن تقوم يوميّاً بالتمارين أو الأعمال الجسديّة باعتدال، وأن لا تسترخي من غير حركة لفترةٍ طويلة.

امشِ كلّ يوم بضع مئاتٍ من الخطوات في حديقتك بعد تناول الطعام وافعل ذلك بانتظام. أمّا لو كان الطقس ماطراً، فامشِ داخل بيتك مجيئاً وإياباً عدداً من المرّات.

لو قمت بمثل هذا التمرين يوميّاً وراقبت ما تأكل وما تشرب، لن تشعر بالتعب وانسداد مجرى الطاقة في جسدك ولن يصيبك المرض، ولن تحتاج إلى العلاج بالأدوية وغيرها، بل ستبقى مرتاحاً وسعيداً.

## 20

من ناحية المبدأ الطبيعي لعمر الإنسان، فمئة عام هو العمر الأقصى، وثمانون هو المتوسّط؛ وستون هو الأقصر. ولكن غالباً ما تنتهي حياة الناس في عمر الستين. وكثيرون يقضون حتفهم قبل بلوغهم الخمسين.

ما سبب قصر الأعمار؟ الجواب هو أنّ الناس مقصّرون في فهم تقنيّات **طريق رعاية الحياة**. وبكلامٍ أبسط، إنهم لا يفهمون كيفيّة الاعتناء بأنفسهم.

ليس العمر القصير هو المعطى الطبيعي، بل طوله كذلك. ولكن ولسوء الحظّ، فتسعة من كلّ عشرة من الناس يلحقون الأذى بأنفسهم. ولو تمتّعت بفهمٍ كامل لأصول **طريق رعاية الحياة**، فقد تعيش طويلاً.

## 21

لا تستقرّ طاقة الإنسان الحيويّة، ولا يصل المرء إلى مستوى مقبول من الحكمة قبل عمر الخمسين. قبل بلوغ الخمسين، لا يستوعب الشخص أمور الماضي والحاضر بعمق، وتنقصه الخبرة الضرورية لفهم تغيّرات المجتمع، وقد يتفوّه غالباً بكلام غير دقيق، ويندم في كثير من الأحيان على أفعال قام بها. إضافةً إلى كونه لا يزال يجهل الملذّات الحقيقية في الحياة الإنسانيّة.

يصف الناس الموت قبل الخمسين بأنّه مصيبة. وينعون بمزيد الأسف قضاء أحدهم عن عمرٍ قصير. إنّهم على حقّ، وأسفهم الشديد مبرّرٌ جدّاً. من يعش طويلاً ينعم بملذّاتٍ عديدة ويجني فوائد جمّة. عندما نتخطّى عمر الخمسين، نشعر بازدياد علمنا في الحياة يوماً بعد يوم، وشهراً بعد آخر، ونصبح قادرين على القيام بأمور لم نتمكّن من القيام بها سابقاً. ولذلك فإنّ التقدّم في السنّ شرطٌ أساسي للتقدّم في المعرفة واكتساب القدرات. ولهذا، عليك أن تتمسّك بتقنيّات **طريق رعاية الحياة** وتحاول ما بوسعك أن تطيل عمرك إلى ما بعد الخمسين، فإذا نجحتَ في ذلك، فسوف تتمتع بملذّات العمر الطويل المشار إليها.

## 22

تكلّم الأقدمون على وجود تقنيّات تساعد الإنسان على العيش طويلاً، وأكّدوا، كما رأينا سابقاً، على أنّ «قرار عمر الإنسان هو بين يديه وليس في السماء». من هنا نقول إنّك لو كنتَ مصمّماً حقّاً

على اتّباع هذه التقنيّات فالعيش الطويل هو رهن اجتهادك.

ويجب ألّا يساورك الشكّ حول هذه الحقيقة.

أمّا لو كانت طاقتك الحيويّة تشي عنيفة، وكنت تطلق العنان لأهوائك، ولم تكن حريصاً وواعياً، فلن تستطيع العيش طويلاً.

## 23

تغلب على جسم الإنسان صفة الضعف والاستعداد للزوال. إنّه يشبه قنديلاً في مهبّ الريح، وشعلة محفوفة بخطر الانطفاء في أيّ وقت. لذلك، اجعل الاهتمام بجسدك رأس أولويّاتك.

جحافل الأعداء تتربّص به من الداخل والخارج، ولذا عليك أن تكون في غاية الانتباه. تلك الرّغبات والانفعالات التي تكلّمنا عنها -أعداء الداخل- تظهر من داخل جسمك وتهاجمه، وبوسعها أن تكون مخيفة حقّاً. أما الأعداء الخارجيّون -الريح والبرد والحرّ والرطوبة- فخطورتهم من نوعٍ آخر. الجسم البشري ليس من معدنٍ ولا من حجر، فكيف له الصمود في وجه هذه العناصر الخارجية إن لم يكن مصاناً.

فهمك الصحيح لتقنيّات المحافظة على بنيتك، يساعدك في حماية نفسك. حتّى لو كنتَ مولوداً بطاقة حيويّة قويّة، فإنّك لو لم تلتزم بأصول **طريق رعاية الحياة**، فستقع فريسة سهلة لأعدائك؛ مثلما يخسر القائد المعركة إن افتقر إلى الحكمة، وإلى المعرفة بالفنون العسكرية.

ولأجل القضاء على الأعداء الداخليّين، يجب أن تتحلّى بقلبٍ قويّ وتتسلّح بالصبر. الصبر هو السيطرة على الذات. لا تدع

الأعداء الداخليين يتصرّفون على هواهم. علّمهم كيفيّة التصرّف بالطريقة التي تريدها أنت. فالانتصار عليهم يشبه انتصار القائد الشجاع على أعدائه.

وبهدف دحر الأعداء الخارجيّين، يجب أن تسرع إلى وقاية نفسك بمفهوم الاحترام (الخشية والحذر). فعلى وجه المثال، لو كنتَ في قلعة، ومحاصراً من جميع الجهات، فستستميت في صدّ الهجوم والدفاع عن حياتك. يجب أن تفعل الشيء ذاته في عمليّة الدفاع ضدّ قوى الطبيعة الخارجيّة. ابتعد عن اعتماد الصبر وإضاعة الوقت، بل تصرّف بسرعة. وكما في القول الموروث: «احمِ نفسك من الريح كما تحمي نفسك من ضربات السهام». احترم قوّة عدوّك واختبئ. ادعم قوّتك الدفاعية، واحمِ خاصرتك. ومن حيث العوامل الطبيعية الأربعة، ضاعف احترامك لخطر الريح والبرد، واحترس من التعرّض لها لفترةٍ طويلة.

من أجل دحر الأعداء الداخليّين، تحلَّى بالشجاعة.

ولأجل دحر الأعداء الخارجيّين، مارس الاحترام، وقمْ بانسحاب سريع.

## 24

هناك بوجهٍ عامّ ثلاثة أنواع من اللذة في حياة الإنسان. أوّلها اتّباع **الطريق**[1]، ومعرفة الذات والاستمتاع بكلّ ما هو حسن وخيّر؛ وثانيها هو العيش بسعادة وفي جسدٍ خالٍ من الأمراض. أمّا ثالثها فهو العمر الطويل.

(1) طريق الانسجام مع الكون. انظر المقدّمة.

يجب إرساء خطّة لتحقيق هذه اللذّات الثلاثة؛ لأنّك لو لم تحقّقها فلا جدوى من أيّ شيءٍ آخر حتى لو جنيت ثروةً كبيرة ومركزاً اجتماعيّاً مرموقاً.

## 25

وبالاستناد إلى حساب المفكّر شاو ياو-فو[1]، تعيش السماوات والأرض مدّة محدودة من الزمن تبلغ 129600 سنة[2]، ولقد انطوى أكثر من نصف هذه المدّة حتى الآن. والإنسان هو «الروح» لكلّ ما هو موجود في الأرض والسماء ولكنّ عمره الطبيعي لا يتجاوز مئة عام. وتشكّل السماء والأرض مع الإنسان القوى الثلاثة الكبرى في هذا الوجود، إلّا أنّ مقارنة عمره مع عمر السماء والأرض يولِّد في القلب حسرة.

ومع هذا العمر القصير نسبيّاً، أعجب من عدم سلوك الإنسان **طريق رعاية الحياة**، والإمعان بالتالي في تقصير أمد هذا العمر الذي منحته إيّاه السماء والأرض. حياتك في غاية الأهمية فلا تهمل سلوك **الطريق**.

## 26

**طريق رعاية الحياة** يدعوك إلى النشاط. كما سبق وذكرنا،

---

(1) مفكّر صيني من المدرسة الكونفوشيوسية الحديثة (1011-1077).

(2) يقول تشاو إن السماء والأرض تولدان وتنتهيان في دوراتٍ متتالية تبلغ مدّة كلٍّ منها 129 ألف وستمئة سنة.

عليك أن تحرّك جسدك لينشط جريان الطاقة **تشي** في داخلك. فالخلود إلى الاسترخاء أو النوم لفتراتٍ طويلة أمرٌ شديد الأذى لصحّتك. فحريّ بك عدم الخمول لأنّ ذلك يقلّل من نشاط طاقتك الأساسية **تشي** فيصاب تنفّسك بالرّكود وتصبح عرضةً للمرض.

عليك بذل قواك وخدمة والديك وربّك بتفانٍ وإخلاصٍ. استيقظ باكراً في الصباح ولا تخلد إلى النوم في الليل إلّا في ساعةٍ متأخّرة، واصرف معظم يومك في العمل كما تفعل طبقات المجتمع الأربع[1].

فمنذ الطفولة ينشغل المنتمون إلى طبقة الساموراي المحاربين في قراءة الكتب والتمرّس على فنون الخطّ وتعلّم أصول اللّياقة الاجتماعية والموسيقى ثمّ يتدرّبون على فنون القتال والرماية والفروسية. إنّهم يقومون بسائر أنواع النشاطات التي تحرّك أبدانهم، وكذلك يفعل أبناء الطبقات الأخرى من المزارعين والحرفيّين والتجّار، فكلّهم يجتهدون في أعمالهم.

أما بقاء النساء داخل المنازل فيعرّض طاقة **تشي** لديهنّ للركود، ويصبحن عرضةً للمرض. لذلك من الأفضل أن يقمن بأعمال تساهم في تنشيط أبدانهنّ. تهتمّ الشابّة في العائلات العريقة والغنيّة بالقيام بواجبها في خدمة والديها، وزوجها ووالديه. فهي تحيك القماش وتخيط الملابس وتغزل الصوف، وتطهو الطعام وتربّي أطفالها. وهكذا لا تستسلم إلى الراحة طويلاً. يخبرنا كتاب **نيهون شوكي** القديم إنّ الإلهة آماتيراسو-أو-ميكامي كانت تحيك الملابس لبقيّة

---

(1) طبقات المجتمع الأربع هي: المزارعون، الساموراي، الحرفيون، والتجّار.

الآلهة بيديها. وكذلك فعلت أختها الصغرى عندما كانت تدخل إلى قاعة الحياكة المقدّسة.

يقوم الناس من طبقات المجتمع الأربعة سلوك **طريق رعاية الحياة** من خلال قيامهم بأعمالهم اليوميّة بنشاط واجتهاد.

التقاعس عن العمل الجسدي حين يتوجّب ذلك، وقضاء الأوقات الطويلة في الجلوس والاسترخاء أو النوم، يعرّض جسدك للأذى الشديد، وعمرك للانتهاء بسرعة. لهذا عليك الانتباه والحذر.

## 27

تتنوّع الأعمال والمهن مع تنوّع الناس. وكلٌّ يتقن مهنته ويتعلّم «طريقها» وأصولها. ولكلّ مهنةٍ تقنيّات يجب معرفتها جيّداً، وإن لم تكن متمكّناً منها، فستعجز عن إتمام المهام الموكلة إليك حتى لو كانت تافهة وبسيطة. خذ مثلاً بعض الصناعات البسيطة مثل صناعة سترة القش الواقية من المطر، فمن الصعب أن تنجح في صناعتها إن لم تتعلّم التقنيّة المتخصّصة بذلك.

وإن كان هذا هو الحال في صناعة سترة القش، فكيف عساه أن يكون عندما نتكلّم عن تقنيّات **طريق رعاية الحياة** في جسم الإنسان الذي كما قلنا يمثّل القوّة الثالثة بعد السماء والأرض؟ إذاً وبكلامٍ مختصر، إن كنتَ تريد العناية بنفسك حقّاً والعيش الطويل، عليك أنْ تتعلّم التقنيّات الصحيحة الخاصّة بذلك.

من البديهي أن يبدأ طريق العلم بإيجاد المعلّم، ويلي ذلك عمليّة تلقّي المعلومات، ثمّ اكتساب التقنيّات المطلوبة. ولا بدَّ،

حتى بالنسبة إلى أصحاب المواهب المتقدّمة، من اكتساب التقنيّات على يد معلّمٍ ومن خلال تلقّي المعلومات.

تقنيّات رعاية الصحّة هي طريق عظيم ومفتوح؛ وإنّما لا يمكننا السير عليه والنجاح فيه سوى إذا قاربنا عملنا هذا بجديّة تامّة. فإن أتيحت لك الفرصة لتتعلّم التقنيّات الصحيحة على يد معلّم ذي معرفة عالية، فلا تبيع هذه الفرصة ولو لقاء أطنان من الذهب.

عندما تعود إليّ ذكريات طفولتي في القرية حيث ترعرت، أتذكّر أنّه كان هناك العديد ممّن جهلوا **طريق رعاية الحياة**، فأضاعوا عمرهم سدًى وقضوا باكراً، ومن هؤلاء أيضاً من عاش طويلاً، وإنّما غارقين في بؤرة المرض واليأس والخرف. الحياة الطويلة في غياب الصحّة تخلو من اللذّة وتمتلئ بالأوجاع وهي بالتالي غير ذي فائدة. وهي غير الحياة التي نتمنّاها ونسعى لأجلها.

## 28

هناك من يعترض قائلاً: نعم، قد يكون اتّباع **طريق رعاية الحياة** ممكناً ومفيداً للمسنّين وللشبّان العاطلين عن العمل، أمّا من كانت حياته ملأى بالنشاط والعمل فليس لديه الوقت الكافي للاهتمام بصحته. فالمحاربون المندفعون إلى خدمة والديهم ورؤسائهم بإخلاصٍ وتفانٍ، والمزارعون والحرفيّون والتجّار، جميع هؤلاء يقضون أيامهم بالعمل الجادّ والمضني، وببساطة لا يبقى لديهم ما يكفي من الوقت لاتّباع **طريق رعاية الحياة**.

أجد أنّ هذه الأفكار تعكس شكوك الناس الذين لا يفقهون معنى التقنيّات التي نتكلّم عنها.

ليست التقنيّات التي أتكلّم عنها في خدمة الشيوخ والشبّان العاطلين عن العمل فحسب. إنّها تحبّذ السلام في القلب والنشاط في الجسد. وكما سبق وذكرنا، فإنّ طاقة **تشي** تصاب بالكسل والركود في الأجساد التي لا تتحرّك بالقدر الكافي؛ وكما الماء الجارية لا تصاب بالرّكود، ومفصل الباب الذي يُفتح ويُغلق باستمرار لا يصيبه الصدأ، فإن كلّ ما يتحرّك يعيش طويلاً والعكس صحيح.

ولهذا السبب، من المفيد جدّاً أن يجتهد المحارب والمزارع والحرفيّ والتاجر، كلٌّ في عمله، فإنّ أعمالهم تصبّ بشكلٍ طبيعي في اتجاه **طريق رعاية الحياة**.

29

ويحتجّ معارضون من نوعٍ آخر بالقول: «يهتمّ من يتّبعون **طريق رعاية الحياة** بأجسادهم دون الأمور الأخرى؛ ويحافظون على رمق الحياة ولو على حساب المسائل المهمّة بعكس ما نعهده عن الفارس الحقيقي المستعدّ للتضحية بحياته لنصرة الحقّ. إنّه لا يتردّد أمام ركوب الخطر والموت من أجل مبادئه. ولكنّه لو وجّه أقصى اهتمامه إلى سلامة جسده، ففي الظروف الصعبة وعندما يدعوه الواجب، ستعلو قيمة سلامته فوق كلّ شيء ويتخلّى عن مبادئه».

سأجيب عن هذا الاعتراض بما يلي: هناك نوعان من الأحداث، العادي وغير العادي. عندما تكون ظروف الحياة عاديّة، يتصرّف المرء بطريقة عادية. أمّا عندما تستجدّ ظروفٌ غير عادية، فسيتفاعل الإنسان معها بسلوكٍ غير عادي.

من المهمّ أن نعطي لكلّ وقتٍ حكمه، ونتصرّف بما يمليه علينا الحدث. الاهتمام بصحّة الجسد واتّباع **طريق رعاية الحياة**، هو من مقوّمات الحياة في الظروف العادية. أمّا التضحية بالحياة من أجل قضيّةٍ محقّة، فيكون وسط الظروف والأحداث غير العادية. عندما تكون قادراً على التمييز بين ما هو عادي وما هو غير عادي من الأحداث، فستتّضح الأمور لديك ويذهب الشكّ.

الإقدام والشجاعة التي تدفع بالشاب النبيل والشّهم إلى التضحية بحياته تكون صحيحة عندما تُبذل في الوقت الصحيح. فمثلاً، يرتدي الناس في الصيف ثياباً خفيفة، بينما يختارون الثياب السميكة في فصل الشتاء. فمن الطبيعي أن تفرض الظروف المختلفة اختلافاً في السلوك.

عندما يحين الوقت ويستدعيك الحدث إلى الدفاع العنيد والمستميت عن قضيتك فسوف تعاني من ضعف جسمك وتخاذل قواك ولن تتمكّن من تحقيق هدفك إن لم تكن قد اتبعت **طريق رعاية الحياة** قبل ذلك. ولكنّك لو اجتهدت في تقوية طاقتك الأساسية **تشي** في الظروف العادية، فستتمكّن من استجماع قوتك وشجاعتك والاعتماد عليهما عندما تأذن ساعة الظروف غير العادية.

## 30

عرف القدماء أهميّة ضبط الرغبات الثلاثة: الطعام والشراب، وممارسة الجنس، والنوم. يعلم الناس أنّ عليهم مراقبة الطعام والشراب وممارسة الجنس، لكنّ معظمهم يغفل أنّ ضبط الرغبة إلى النوم طويلاً يشكّل أيضاً أحد المعالم الهامّة على **طريق رعاية الحياة**.

عندما تقلّل من ساعات النوم تبتعد عن الوقوع فريسة المرض، لأنّ النوم يعيق جريان طاقة تشي الأساسية في جسمك. لا تكثر من النوم ومن الأفضل ألّا تذهب إلى الفراش باكراً في اللّيل، فالنوم بعد غروب الشمس بوقتٍ قليل يُصعّب تنفّسك ويجرّ عليك الأذى. كما إنّ النوم خلال النهار مسيءٌ كثيراً لصحّتك، وخصوصاً بعد تناول الطعام بشكلٍ مباشر وقبل الانتهاء من عملية الهضم وعودة الطاقة إلى الجريان في الجسم بحرّية.

عندما تتغلّب على المرء عادة الكسل والاستسلام للنعاس، يزداد نومه إلى درجة تتخطّى إرادته. لذلك الرغبة بالنوم توازي الرغبات الأخرى خطورة ويجب السيطرة عليها. كُن جادّاً في تخفيض عدد ساعات نومك حتى يتعوّد جسمك على الاكتفاء بالقليل منه.

## 31

كما يجب أن تكون مقلّاً في حديثك ولا تتلفّظ سوى بما هو مفيد وضروري. عندما تبالغ بالثرثرة تخسر من طاقتك تشي الأساسية. فالحرص في كميّة الكلام الذي تتفوّه به هو الطريق إلى رعاية اثنين: جسدك وفضيلتك.

## 32

قال أحد القدماء: «المصائب الضخمة غالباً ما تكون نتيجة سوء التصرّف في لحظة ضعفٍ».

قد يُصاب المرء بوعكةٍ صحيّة حادّة نتيجة عدم عزوفه عن شرب

كأسٍ من الخمر، أو عن تناول بعض الطعام عندما كان حريّاً به الاكتفاء والتوقّف. لقد بالغوا في إرضاء شهيتهم قليلاً، ولكنّ الأذى الذي ترتّب على ذلك كان كثيراً. أليس باستطاعة شعلة صغيرة بحجم رأس عود الكبريت أن تشعل بيتاً؟ ورد في الأمثال القديمة ما يقول: «اللّحظة التي وقعت فيها الجريمة كانت تشبه من حيث تفاهتها شعرة في فصل الخريف، ولكن عدوى المرض التي حدثت (في تلك اللّحظة) كانت ثقيلةً مثل جبل تاي». إنّه قولٌ معبّرٌ بالفعل.

على العموم، كثير من الأمور الصغيرة يجرّ مصائب كبيرة. وبالنسبة إلى المرض بالتحديد، فقد تتحوّل غلطة صغيرة إلى مأساة كبيرة. يجب أن تكون متيقّظاً حول هذه الأمور، واحتفظ بالأقوال القديمة قريبة إلى قلبك ولا تنساها.

## 33

هناك بين الناس من كان يتمتّع منذ ولادته بصحّةٍ جيّدة وبنية قويّة، ولكنّه، وبسبب جهله **لطريق رعاية الحياة**، لم يعش عمره كاملاً، فمات في عمر الشباب. لم تهبط هذه المصيبة عليه من السماء، بل كان هو من جرّها على نفسه. ولا يمكننا التعليق على موته المبكّر بالقول إنّه عاش العمر المقدّر له منذ البداية.

قد يذهب قويّ البنية الواثق من قدرته على الاحتمال إلى حدّ المجازفة بصحّته فيحيا عمراً أقصر من آخر ضعيف البنية. وفي المقابل، هناك من ولدوا ببنية ضعيفة ولم يتوفّر لهم الغذاء الكافي، وكانت تصيبهم العلل بشكلٍ مستمرّ، إلّا أنّهم، ومن شدّة حرصهم على أجسادهم واحترامهم لضعفها، عاشوا طويلاً.

من هذا المنطلق، طول عمرك أو قصره ليسا نتيجة حتمية لقوّتك أو ضعفك، إنّما لمدى اعتنائك بحياتك. يقول بوتشوي[1]: «سعادتك أو بؤسك هما بعض نتائج وعيك أو عدمه». وينطبق فحوى هذا القول على مسألة طول العمر أيضاً.

## 34

في هذا العالم، يوجّه معظم الناس اهتمامهم إلى كسب المال وحيازة الممتلكات وإلى تبوّء المراكز العالية؛ وعلى الرغم من أنّ ذلك غالباً ما يكلّفهم كثيراً من الصلوات إلى الآلهة وإلى بوذا، عدا عن تملّق الغير، فحاصلته النهائية تكون الخسارة. أمّا المهتمّون بأمر المحافظة على صحّتهم ليعيشوا طويلاً في مأمنٍ من الأمراض فقليلون.

الممتلكات والمركز الاجتماعي والمال الوفير ليست سوى مسائل خارجية، أمّا الصحّة الجيدة والخلوّ من المرض والعيش طويلاً فهي أمور داخلية. عندما نسعى وراء الأولى ونتجاهل الثانية، فمصيرنا أن نرى الأولى تنتهي بانتهاء الثانية.

من السهل الحصول على حياة طويلة خالية من المرض إذا ما سعينا إلى ذلك. أليس من ضروب البلاهة أن نجهد أنفسنا في التفتيش عمّا هو صعب المنال، فيما نهمل ما يمكن الحصول عليه بسهولة؟ خصوصاً إنّ قيمة المال والممتلكات ستنعدم بالنسبة إليك إن وقعتَ فريسة الأمراض وخسرت حياتك في عمرٍ مبكّر.

---

(1) شاعر مشهور (772-864)، عاش في عهد إمبراطورية تانغ (618-907).

تجري **تشي** أو طاقة ين ويانغ في الفلك الواسع كالتيار الدائم دون توقّف وهذا ما يجعل الفصول تتوالى بانسجام والكائنات تتوالد بنجاح ودون انقطاع. ولكن لو واجهت طاقة ين ويانغ ما يعيق مسارها فستصاب بالرّكود ويتوقّف جريانها. عندئذٍ تعلو حرارة الطقس في الشتاء، وتنخفض في الصيف، وتحدث تغيّرات مناخية غير معهودة كالأمطار الجارفة والعواصف المدمّرة التي تقضي على المزروعات وتجرّ الكوارث.

يتطابق هذا الواقع مع ما يحدث للجسم الإنساني عندما تتعثر فيه حركة **تشي** الطبيعيّة. إذ طالما يجري الدّم في عروقك بنشاط، تبقى **تشي** لديك قويّة ولا تصاب بالأمراض. أمّا لو أعيقت حركة الدماء و**تشي** في جسدك، فستقع فريسة العلل. لو تأخّر مسار **تشي** في الجزء الأعلى من جسدك، فسوف تعاني من آلام الرأس وتشعر بالدوران؛ وإذا لحق الركود المنطقة الوسطى منه، فسوف تشعر بالألم في القلب والمعدة. عندما يتعثّر مجرى **تشي** في المنطقة السفلى من جسمك، تصاب بالألم في أسفل الظهر وبصعوبة في التبوّل وبالبواسير، عدا عن التقصير في قدرة أمعائك على امتصاص الغذاء.

ولذلك يجتهد الذين يتّبعون مبادئ **طريق رعاية الحياة** لكي تبقى طاقة **تشي** الأساسية لديهم بعيدة عن الركود والاحتقان.

## 36

يتحتّم على من يودّ اتّباع **طريق رعاية الحياة** أن يبقي «المعلّم» حاضراً في قلبه. فعندما يكون المعلّم حاضراً في قلبك، تتفحّص الأمور بعمق فتميّز الصواب من الخطأ، وتسيطر على ثورة الغضب، وتلجم جموح الرغبات، فينخفض بالتالي عدد أخطائك. أمّا لو غاب المعلّم عن ذهنك فستتصرّف برعونة وتفقد السيطرة على انفعالاتك ورغباتك فتقترف العديد من الأخطاء ولا تقدّر جيّداً نتائج أفعالك.

## 37

الاستسلام إلى إغراء اللحظة الحاضرة غالباً ما يؤدّي إلى الندم في ما بعد. قد يبدو تناول كلّ الطعام والنبيذ الذي تشتهيه أمراً ممتعاً في ساعةٍ معيّنة ولكنّه يؤدّي إلى الغثيان والمرض في آخر المطاف. لذلك فإن الانتباه وتحكيم الإرادة في البداية يعطي ثماره الطيّبة والمفرحة في النهاية؛ تماماً مثلما يؤدّي تحمّل الاحتراق بحرارة الكيّ خلال دقائق إلى الشفاء من الألم في ما بعد. يقول الشاعر الصيني تومو[1]: «إنّك تثابر وتقاسي، ثمّ تلاقي مقابل ذلك سروراً وغبطة». وفحوى هذا القول هو إنّ مقاومة الإغراء على صعوبته يعود على المرء بفرح الانتصار، وبمتعة العيش في ما بعد.

---

(1) شاعر صيني (852-803 ق.م.)، عاش في عهد إمبراطورية تانغ.

## 38

نسمع من يقول: «يعالج الحكيم من لم يصب بالمرض بعد». وهذا يعني إنّ اتّباع سُبُل الوقاية يقيك شرّ الوقوع في المرض. إنّها إحدى الحقائق المطمئنة بالفعل!

ومن أقوال الكاتب الاستراتيجي والمفكّر في فنون القتال سن تزو، الذي عاش في القرن الخامس ق.م.، ما يلي:

«القائد الذي يستعمل قدرات جيشه بطريقة جيّدة، لا يخوض معارك طاحنة ولا يكسب المجد». ومعنى قول سن تزو هذا، هو إنّ القائد الذكي الذي يحسن توظيف المعطيات المتوفّرة لدى جيشه، يبدو للمراقب وكأنّه لا يقوم بأيّ عملٍ كبير يُذكر. وسبب ذلك يكمن في أنّ هذا القائد يتغلّب على عدوّه حتّى قبل بدء المعركة. وأضاف المفكّر المذكور قائلاً: «المحاربون القدماء الذين عُرفوا بحنكتهم في الحرب كانوا الذين أحرزوا الانتصارات السهلة».

أنصحك بأن تتصرّف مثل القائد المحنّك. ضع نصبَ عينيك التغلّب على عدوّك (المرض) **قبل** ابتداء المعركة. فتقوم كالقائد الذكي بالقضاء على الأعداء الذين يسهل دحرهم مثل الرغبات والإغراءات الآنية، فتسلم من المرض كليّاً. إنّها بالذات استراتيجية «علاج من لم يُصب بالمرض بعد».

## 39

تفرض **طريق رعاية الحياة** عليك عدم التراخي أمام النزوات الفورية الأنانيّة. عندما تضعف أمام الإغراء يكون سلوكك أنانيّاً.

ولكن عندما تتمسّك بعادة الاحترام[1]، فإنّك تتصرّف بوعي. واتبع المثل القائل: «سأكون متنبّهاً حتى لو اتهمت بالجبانة».

يقول الطبيب الصيني القديم سن تشن-جن[2]: «تقوم رعاية الصحّة على قاعدة الاحترام. لا مجال للمجاملة على **طريق رعاية الحياة**. تمسّك بالاحترام واليقظة كما لو كنتَ تقطع جسراً خشبيّاً يتأرجح تحت أقدامك».

## 40

لا تعتمد على تناول الدواء أو على العلاج بوخز الإبر أو الكيّ للمحافظة على صحّتك، بل اتبع **طريق رعاية الحياة**.

ونجدُ في تعاليم القدماء أهمّ القوانين من أجل الاعتناء بالصحّة. لقد دعا مانشيوس بذاته إلى الإقلال من الرغبات. وأعلن أحد كبار المفكّرين في عهد إمبراطورية سانغ، ويُدعى وانغ تشاو-سو، ما يلي: «لا شيء أفضل للاعتناء بالجسد من خفض الاستجابة للرغبات». وفي كتاب **شنغ هسن لو**، نقرأ: «عندما تتعدّد رغباتك، يقصر عمرك».

ومن واجب المحارب المثقّف الالتزام بهذه التعليمات.

## 41

عليك أن تحرص على جعل **تشي** تسري في جميع نواحي

---

(1) التنبّه والخشية.

(2) طبيب عاش في عهد إمبراطورية تانغ.

جسدك. ومن الخطأ أن تجعلها تتكتّل في مكانٍ واحدٍ، كصدرك مثلاً. عندما تجتاحك الانفعالات كالغضب والحزن والقلق والشوق، تجتمع **تشي** في مكانٍ واحد في صدرك وتحتقن هناك. وإذا أتحتَ للانفعالات السبعة مجال السيطرة عليك بشكلٍ مفرط، ستصاب **تشي** بالركود وتقع فريسة المرض.

## 42

يميل الإنسان العادي إلى إشباع رغباته ولا يكترث لأصول اللياقة الاجتماعية. كما إنّه يهمل الاعتناء بطاقته الأساسية **تشي**، فيخفق في المحافظة على العمر الذي وهبته إياه السماء. وهكذا فهو يخسر الاثنين: المبادئ الاجتماعية و**تشي**.

أمّا المحارب المثقّف الذي تعلّم على يد النسّاك القابعين في الجبال، فهو يكرّس كلّ قواه لرعاية **تشي**؛ إنّه يؤيّد مبادئ **طريق رعاية الحياة**، ولكنّه يدير ظهره للأصول الاجتماعية.

أمّا من يطيع العقيدة الكونفوشيوسية بعناد وتعصّب، فهو يركّز اهتمامه على العادات والتقاليد الاجتماعية ولا يهتمّ برعاية **تشي**. إنّه يجهل أصول تنمية الذات وتدريبها؛ ولذلك لا يعيش عمره كاملاً.

لا أحد من هؤلاء الثلاثة يفهم أصول **الطريق** الذي يسلكه الفرسان الحقيقيّون[1].

---

(1) مفهوم الفرسان الحقيقيّين كما ورد سابقاً هو الفارس المثقّف والمتمسّك بالقيم الإنسانية.

43

عليك عادةً أن تصحو باكراً وتغسل وجهك ويديك وترتّب شعرك ثم تقوم بأعمالك الصباحية.

وبعد تناول الفطور، يجب أن تدلّك منطقة البطن بحركة متّجهة نحو الأسفل لتنشيط التنفس. كما يُستحسن أن تدلّك الجهة اليسرى من البطن وفق خطوطٍ مائلة ترسمها بباطن سبابتك. إضافةً إلى ذلك، يجب أن تدلّك منطقتي الوركين بحركة نحو الأسفل تقوم بها عدّة مرّات، ثمّ تضرب بلطف على أجزاء جسدك السفلى. إن كنت تشعر بانسداد في التنفّس، انظر إلى أعلى وقُم بحركة زفير ثلاث مرّات أو أربعة.

بعد تناول كلّ من وجبتي الفطور والعشاء يجب أن تتحرّك وتسير على أقدامك. يجب ألّا تجلس لوقتٍ طويل وأن تمتنع كليّاً عن الاستلقاء أو النوم، فقد يتسبّب عدم النشاط بانسداد مجرى تشي، ويؤدّي الالتزام بهذه العادة لاحقاً إلى القضاء عليك. يُفضّل دائماً السير بعد تناول الطعام حوالي ثلاثمئة خطوة. ويستحسن من وقتٍ إلى آخر السير مسافة ستمئة أو سبعمئة ذراعاً.

44

يجب القيام ببعض التمارين الخفيفة في المنزل من وقتٍ إلى آخر. لا تعتمد كليّاً على مساعدة الخدم، بل قم ببعض أعمال البيت

بنفسك، فأنتَ قادرٌ على القيام بهذه المهامّ بشكلٍ أفضل وخلال وقتٍ أقصر، ومن شأن ذلك أن «يريح رأسك ويقضي شؤونك». عندما تتعوّد على الحركة بهذه الطريقة تنشط دورتك الدموية وطاقتك ولا تتعرّض حركة تنفّسك للكسل.

**وهذه طريقة أساسية في طريق رعاية الحياة.**

امتنع عن البطالة. عندما تشرع في القيام بعدد مقبول من الأعمال، تتحرّك يداك ورجلاك فتتحرّك **تشي** ولا تصاب بالرّكود. ولكن لا تحمّل جسدك أكثر من طاقته، فالأفضل هو التزام الدرجة الوسطى بين المبالغة في الحركة والمبالغة في القعود.

## 45

نجدُ في بعض أقوال الطبيب الصيني القديم والمشهور هيوا تو[1] ما يلي: «العمل الجسدي ضروري؛ فعندما يتحرّك الجسد تذوب حيويّة الحبوب (التي نأكلها)، فتجري الدماء في عروقنا بحرّية».

نخلص إلى القول بوجهٍ عام إنّنا لو قلّلنا من الرغبات الجسدية، ومارسنا الرياضة من وقتٍ إلى آخر، وقمنا ببعض الأعمال التي تستدعي حركة اليدين والقدمين ولم نجلس طويلاً في مقاعدنا، يتحرّك دمنا بحريّة ولا تصاب الطاقة الرئيسة **تشي** في أجسادنا بالرّكود. هذه أمورٌ هامّة على **طريق رعاية الحياة** ويجب تطبيقها يوميّاً.

---

(1) طبيب مشهور، عاش في عهد إمبراطورية وي (220-264).

نقرأ في كتاب **شيه شون شيو**[1] ما يلي: «المياه الجارية تبقى صالحة وغير آسنة، والباب الذي يفتح ويغلق باستمرار لا تنخر الديدان مفاصله، وذلك بسبب الحركة. وهذا شأن **تشي** وكلّ الأشكال الموجودة في الطبيعة». المياه الراكدة كما الباب، كلاهما يصبح غير صالحٍ إذا توقّف عن الحركة. الحركة تضمن الاستمرار والسلامة.

وهذا ينطبق كلّياً على جسدك.

## 46

نجد في المرجع الطبّي **تشيان تشن فانغ**[2] التنبيه إلى ما يلي: «يجب عدم ممارسة النشاط الجسدي لوقتٍ طويل، ولا الجلوس لوقتٍ طويل، وكذلك عدم الاستلقاء لوقتٍ طويل، وعدم تركيز النظر على شيء معيّن لوقتٍ طويل».

## 47

إذا استلقيت أو نمت قبل انتهاء معدتك من هضم **تشي** خاصّة طعامك وشرابك، فإنّ ما تناولته سيتأخّر في مساره داخل جسمك من دون شكّ. لا تستلقِ أبداً خلال النهار فمن شأن ذلك أن يسيء كثيراً إلى صحتك الأساسية.

---

(1) كتاب فلسفي يحتوي على أفكار طاوية وكونفوشيوسية ونظريات فلسفية وشعبية تنتمي إلى ذلك العصر. كتبه لو بيو وي الذي مات عام 235 ق.م.

(2) موسوعة طبيّة جمعها الطبيب سن تشن-رن.

ولكنّك لو شعرت بالإنهاك الشديد، وبحاجة ماسّة إلى الراحة، فلا بأس في هذه الحالة أن تستلقي وتنام قليلاً، ومن المستحسن أن تطلب من أحد الأشخاص إيقاظك بعد وقتٍ محدّد حتى لا تستغرق كثيراً في النوم.




48

لا تنم في ساعةٍ مبكّرة حتى في فصل الصيف عندما يطول النهار. أمّا لو شعرت بالنعاس فحاول أن تتحرّك وتمشي بعد تناول طعام العشاء. يمكنك الاسترخاء قليلاً بعد الغروب، فيأخذ جسمك وتشي بعض الراحة ولكن لا تستسلم للنوم. النوم في هذه الساعة يلحق بك الأذى الشديد. لا تستلقِ لوقتٍ طويل، بل قم واجلس في مقعدك عندما تضاء القناديل.

إن اتّبعت هذه النصائح، فستكتسب قوةً جسديّة، وتتعوّد على طرد النعاس. ومن الأفضل أن تتفادى الاسترخاء بعد غروب الشمس مباشرةً.

49

الاعتداد الشديد بالقدرة على الاحتمال وبصمود الشباب أمرٌ غير مستحبّ بالنسبة إلى **طريق رعاية الحياة**. فالشجاعة القصوى في هذا المضمار والاستخفاف بالمرض هما من الأسباب التأسيسيّة لفقدان السعادة. فمثلاً، لو كانت لديك ثقة بالغة بقدرة سيفك على القطع، فقد ينكسر عندما تستخدمه. وكذلك، لو كنتَ فائق الثقة

بطاقتك تشي وتفرض عليها ما لا تحتمله، فستفقد قوّتها. وإن كنتَ شديد الثقة بقوّة طحالك وكليتيك، وتبتلع كميّات كبيرة من الطعام والشراب وتبالغ في ممارسة الجنس، فستقع فريسة المرض.

## 50

إن رأيت أحدهم يرمي أحجاراً كريمة على سربٍ من العصافير لكي يخيفها ويطردها من أمام نافذته، فلا شكّ أنّك ستحكم عليه بالجنون لأنّه يضحّي بأشياء ثمينة لقاء الحصول على نتيجة غير ذي قيمة. وأنتَ، لو استسلمت لما تمليه عليك رغباتك وشهواتك السخيفة وخسرت في المقابل صحتك، فستكون كمن يرمي الحجارة الكريمة على العصافير.

## 51

على الفكر والقلب أن ينعما بالفرح ويبتعدا عن التوتر، وعلى الجسد أن يعمل ويجتهد ويكتفي بقسطٍ يسير من الراحة والملذّات. إن أشبعت شهيتك وتناولت كميّة كبيرة من الطعام الشهي، وشربت كثيراً من النبيذ الطيّب، ومارست الجنس بإفراط واستسلمت لجميع أنواع الملذّات وفي الوقت ذاته لم تحرّك جسدك ونمتَ طويلاً، فستجني نتيجة الإفراط في تدليل ذاتك تراجعاً في صحتك، وعلى عكس السعادة التي كانت هدفك في البداية، ستلقى الأوجاع والتوعّكات.

كما إنّ التطرّف في الخوف على الصحّة ليس مستحبّاً. فقد

يذهب بعضهم إلى تناول كميّات كبيرة من الأدوية المقوّية مع أنّهم ينعمون بصحّة جيّدة، فيؤدّي هذا الإفراط في تدليل الجسد أيضاً إلى المرض.

والمبالغة في تدليل الأطفال لا تجلب إليهم السعادة بل التعاسة.

## 52

إفساد الجسد الذي أعطي إليك ليعيش مئة عام، نتيجة التغاضي عن مراقبة الذات، يعدّ خبلاً حقيقيّاً. فالسيطرة على الرغبات هي القاعدة لتعيش حياةً سعيدة وطويلة. أمّا ترك العنان للملذّات فإنّها القاعدة لتموت باكراً.

## 53

نقرأ في أحد كُتُب الكونفوشيوسيّة الذي يحمل العنوان آي تشينغ، ما يلي: «احترس من الهموم قبل الوصول إليها». وهذا يعني وجوب التفكير بالألم الذي قد ينتج عن بعض التصرّفات. وبكلامٍ آخر، يجب التفكير بنتائج الأفعال من أجل تفادي البؤس. ومن بين توجيهات كونفوشيوس المعروفة، قوله: «إن لم يفكّر المرء بالأمور القادمة إليه في الأفق البعيد، فسيقع في اللحظة القريبة».

هدف هذين القولَين التأكيد على أنّنا لو تنبّهنا إلى ما هو قادم إلينا من الأمور في وقتٍ مبكّر، فسوف نأمن شرّ الملمّات في الأوقات اللّاحقة.

## 54

عندما ننظر حولنا يمكننا مقارنة بعض الناس الذين يرعون صحّتهم الأساسية بالتزام يومي دائم بآخرين من الذين يثابرون على إفساد صحّتهم بالتزام مماثل.

هناك من لا يوجّه حتى النذر اليسير من اهتمامه إلى رعاية صحّته الأساسية **تشي** طوال اليوم، كما هناك من يجتهد في تحطيمها بشكلٍ مستمرّ. يتوجّب عليك وأنتَ سائر على **طريق رعاية الحياة**، أن تبذل جهداً خاصّاً لتعتني بصحّتك الأساسية، وتبتعد عن كلّ ما يسيء إليها.

إذا تبعتَ درباً متوسّطاً بين الأذى والرعاية، فقد يتخطّى معدّل الأذى معدّل الرعاية يوماً بعد يوم، ويتراكم مع الوقت، فتضعف صحّتك وتصاب بالمرض وقد تموت.

وهكذا يصاب العديد من الناس بالمرض الذي يؤدّي بهم إلى الموت. إنّهم يقصّرون أعمارهم بجرعاتٍ صغيرة.

هناك حدود تقف صحتك الأساسية عندها، ولكن رغباتك لا تعرف حدوداً.

ولذلك الانصياع إلى تلك الرغبات أمرٌ عقيم.

## 55

قال أحد الحكماء الأقدمين: «في كلّ يوم جديد، كُن راعياً لصحّتك في هذا اليوم المعيّن، منذ الصباح حتى المساء؛ فهكذا تعيش طويلاً وتأمن شرّ المصائب».

ومعنى هذا القول واضحٌ: إذا عاينت صحتك كلّ يوم، وكنت واعياً في سلوكك من الصباح حتى المساء، لن تقترف أخطاءً تؤذي كيانك. لذلك ستبقى بصحة جيّدة وتعيش عمرك كاملاً.

إنّها طريقة جوهرية للمحافظة على صحّتك.

## 56

المبالغة في الشرح حول رعاية الصحّة ليست ضرورية. يكفي أن تقلِّل من الطعام والشراب. لا تتناول المأكولات التي تؤدّي إلى اعتلال الصحّة. كُن محجماً عن المبالغة في الشهوة الجنسية ولا تخسر **تشي** النقيّة[1]. لا تبالغ في الغضب والحزن والقلق والشوق. عشْ في راحة بال وانسجام مع روحك. لا تكثر من الكلام، وخفّف من اقتناء الأغراض غير اللازمة لك. احمِ نفسك من التأثيرات الخارجية السلبية كالريح والبرد والحرّ والرطوبة. حرّك جسمك من وقتٍ إلى آخر. لا تذهب إلى النوم في غير أوقات النوم الطبيعية، واحرص على أن تبقى قنوات تنفّسك مفتوحة. **هذه هي النقاط الرئيسة على طريق رعاية الحياة.**

---

(1) يُشار بعبارة «**تشي** النقيّة» في معظم الأحيان إلى **تشي** التي هي أساس وجود السماء والأرض وما عليهما، كما تشير إلى فكرة «الروح». وفي المراجع الطاوية المتعلّقة بالصحة، تستعمل العبارة للتعبير عن الحيوانات المنوية الذكورية وما يقابلها لدى المرأة.

57

يغذّي الطعام والشراب جسدك بينما يغذّي النوم طاقتك الأساسية **تشي**. ولكن الإسراف في تناول الطعام والشراب يسيء إلى معدتك وطحالك، كما يسيء النوم في غير أوقاته الصحيحة إلى صحّتك الأساسية.

يستيقظ من يهتم بالمحافظة على صحّته من النوم في الصباح الباكر، ولا يذهب إلى فراشه مساءً سوى في ساعة متأخّرة. وهو لا يستلقي ويغفو خلال النهار، ولا تجده عاطلاً عن العمل وعن الحركة مطلقاً، بل يجتهد من أجل إتمام مهامه على أفضل وجه. إنّه يقلّل من ساعات نومه، ويعمل على تجديد نشاطه وإنعاش طاقته، ويُنقص كميّة طعامه وشرابه، فيبقي أمعاءه وفكره ومزاجه في حالة من النظافة والنقاء.

عندما تعيش بهذه الطريقة، تُفعم صحّتك الأساسية بالعافية، وتجري دورتك الدموية من غير الاصطدام بما يعيقها، والطاقة **تشي** التي ولدت بها تتلقى حقّها من التغذية. أما حيويّتك فتنمو وتتّقي شرّ الأمراض.

الطعام والنوم وفق نظام صحيح يشكّلان نقطتان أساسيّتان على **طريق رعاية الحياة**.

58

أما الفقراء، فلو استمتعوا بلذة السير على **طريق رعاية الحياة** يوميّاً، فسيتسنّى لهم العيش بسعادة أيضاً. عندما ينعم هؤلاء بفوائد

الصحّة الجيّدة، سيشعرون بأن أيامهم طويلة وملأى بالفرح. وفي كلّ يوم من أيّام السنة الواحدة، يتذوّقون أعلى مستويات السعادة بفضل أمور مفرحة وبسيطة مثل مراقبة تغيّر الفصول وتنوّع مظاهر الطبيعة؛ ويا لعظمة السعادة التي يشعرون بها!

وهكذا تمرّ السنون عليهم بسعادة ويعيشون أعماراً مديدة.

وحتى لو كان من الصعب علينا التوصّل إلى درجات السعادة التي ينعم بها الحكماء من البشر أو المتفوّقون في إنسانيّتهم، فقد نستطيع الاقتراب من تلك المستويات، وتكون السعادة من نصيبنا وكذلك العمر المديد.

## 59

دعْ السلام في قلبك، والانسجام في طاقتك الأساسيّة تشي، ولتكن كلماتك قليلة، وأسلوبك في الحديث هادئاً. فتنجح في **رعاية فضيلتك**، إلى جانب رعاية صحتك.

فالطريق بالنسبة إلى هذه الأمور واحدٌ. عندما يكثر كلامك، يأخذك الحماس وتتوتّر طاقتك الأساسية وتبتعد عن الهدوء. فتتسبّب بالإساءة إلى فضيلتك وإلى صحّتك معاً. فالإساءة في الأمرين واحدة ومشتركة.

## 60

سكّان الجبال غالباً ما يعمّرون. هذا ما تؤكّده بعض النصوص القديمة كما في هذا القول: «في أجواء الجبال، يعيش الناس طويلاً». أو: «يعمّر الناس في المناخ البارد».

يساعد المناخ البارد في المحافظة على الطاقة الأساسية **تشي** ويمنع ضياعها وتسرّبها، ولهذا السبب يعيش الناس طويلاً. أمّا المناخ الحارّ فيتسبّب في تسرّب هذه الطاقة إلى الخارج بسرعةٍ أكبر، وبالتالي، تكون الحياة أقصر.

كما بوسع الجبليّين العيش في جوّ من السكينة، فالحياة الاجتماعية في الجبال ليست صاخبة، والسكينة تخلق جوّاً ملائماً لرعاية الصحّة. إضافةً إلى أنّ قلّة توفّر الحاجيّات والإغراءات المادّية تغلق الباب على ازدياد الرغبات والشهوات. وعلى سبيل المثال، لا تتوفّر لدى الجبليين كلّ أنواع الأسماك اللذيذة، ولا يتسنّى لهم تناول كميّات كبيرة من اللّحوم. هذه هي بعض الأسباب الأكيدة التي تجعلهم يعيشون طويلاً.

وفي المقابل، تزدحم المدن بالسكّان وتنشط الحياة الاجتماعية، فيخسر الناس كثيراً من طاقتهم الأساسيّة **تشي**. كما تتوفّر جميع أنواع الأسماك للّذين يعيشون قرب الشواطئ، ويسهل على هؤلاء شراء اللّحوم، فيأكلون كثيراً، ما يؤدّي إلى اعتلال صحّتهم وموتهم في سنٍّ مبكّرة.

ولكن، حتّى لو كنت تميل إلى العيش قرب الشاطئ أو في المدينة، فلن يصيبك مكروه إن كنت تحسن السيطرة على رغباتك، وتتناول كميّات أقل من الطعام.

## 61

إن كنتَ تسكن في بيتٍ بمفردك، وتمضي يومك بهدوء وفي قراءة الكتب القديمة أو في استذكار بعض ما كتبه الشعراء الأقدمون.

وكنت تشعل البخور وتتسلّى في توضيب الكتب التي تحتوي على نماذج من الخطوط القديمة؛ وتمتّع نفسك بالنظر إلى الأنهار والجبال وتتأمّل في جمال الأزهار والقمر. فتشعر بحبّ الأشجار والعشب الأخضر وتفرح في توالي الفصول. وتشرب النبيذ بلذّة فتشعر بالسكر قليلاً، وتزيّن طبقك بخضارٍ من إنتاج حديقتك. كلّ هذه الأمور تساهم في إسعادك **ورعاية طاقتك الأساسية تشي**.

بإمكان الفقراء أيضاً الاستمتاع بمثل هذه الملذّات في أي وقت. وإن استطاعوا تذوّقها جيّداً فإنّهم في أفضل حال من بعض الأثرياء الذين لا يدركون طعمها.

## 62

هناك قولٌ قديم: «الصبر[1] هو جوهرة الجسد». إن كنتَ صبوراً، فلن تفقد سعادتك. وإن لم تكن كذلك فستفقدها. الصبر هو حسن السيطرة على النفس. إنّه الحدّ من جموح الرغبات. يجب أن تتحلّى بالصبر في مواجهة الغضب والرغبة، لأنّ **طريق رعاية الحياة** تقوم إلى حدٍّ كبير على مسك زمام هذه العواطف. ولذلك يجب أن تهتمّ كثيراً بالفضيلة المسمّاة الصبر.

يُنقل عن الملك وانغ[2] قوله: «إن كنت صبوراً في التعاطي مع

---

(1) يمكن لكلمة الصبر هنا أن تعني أيضاً التجلّد والقدرة على تحمّل الأمور الصعبة.

(2) أحد الملوك الأوائل في إمبراطورية تشو (1045-256 ق.م)، وقد عرف بحكمته وعظمته.

الأمور فسوف تتحسّن صحّتك». وفي كتاب **شانغ شو**[1] نقرأ: «إن كنت تملك الصبر فستحصد النتائج التي تريد». وهناك قولٌ آخر ورثناه عن الأقدمين، هو: «كبرى المصائب تأتي نتيجة لحظة يقلّ فيها الصبر».

من هنا نقول إنّ الصبر هو طريق رعاية الفضيلة والصحّة في آنٍ معاً.

## 63

**تشي المعدة**[2] هو اسمٌ آخر للتعبير عن الصحّة الأساسية. إنها **تشي** الطمأنينة والانسجام. الناس الذين يتمتّعون بهذه الطاقة يتغلّبون على المرض حتى لو كان شديد الخطورة.

إن نبض **تشي** المعدة لا يكون سريعاً أو بطيئاً، طويلاً أو قصيراً، صغيراً أو كبيراً؛ بل مناسباً لعمر الإنسان، ومرناً ومتوازناً معه. لا يمكنك مراقبة هذا النبض من الخارج أو وصفه، بل يشعر كلّ إنسان بنبضه الداخلي الخاص منفرداً. هذه هي الحال عندما تكون صحّة الإنسان الأساسية سليمة، وهذا ما يجب المحافظة عليه إن أردنا السير على **طريق رعاية الحياة**.

أمّا من أهمل صحّته، وتراجعت طاقته، فسيضعف نبضه حتى لو كان في عمر الشباب، وهو إنسان مريض. والذي يعاني من ضعف في نبضه ولا يملك **تشي** المعدة فإنّه سيموت في وقتٍ قريب.

---

(1) أحد الكتب الخمسة المرجعية في الأدب الصيني القديم.

(2) المعدة في الطبّ الصيني والياباني موازية لعنصر التراب الواقع في مركز وسطي بين العناصر الخمسة: الخشب، النار، التراب، المعدن، الماء.

أمّا من كانت الطاقة الحيويّة ظاهرة في عينيه فسوف يعيش طويلاً، بعكس من غابت عن عينيه تلك الطاقة، وعلى الطبيب عندما يعاين مريضاً أن يراقب هذا الواقع.

## 64

**على طريق رعاية الحياة** يجب اتّباع الطريقة التي ينصح بها الفيلسوف شوانغ تزو[1] في تقطيع الثور المذبوح بالسكين إلى أجزاء؛ إذ إنّها الطريقة التي تقتضي السير وفق المنحى الطبيعي لتكوين الأمور.

هناك مساحات صغيرة من الفراغ بين المفاصل في جسد الثور يتمكّن الجزّار الماهر من اختراقها بسكينه الحادّ والدقيق، وقطع أطراف الثور إلى أجزاء من دون الاصطدام بالعظام. هذا ما كان يفعله الجزّار الذي عرفه شوانغ تزو، والذي أمضى تسع عشرة سنة في هذا العمل من دون الاضطرار إلى شحذ سكّينه مرّةً واحدة.

على الرغم من وجودك في هذا العالم، فإنك لو وسّعت ذهنك وصدرك وسرتَ وفق مبدأ[2] الطبيعة، ستعيش حياتك بانسجام مع محيطك ولن تتعرّض إلى الاصطدامات. وستجد مسالك الأرض والسماء واسعةً أمامك.

ومن يتبع نصيحة شوانغ تزو يعيش عمراً مديداً.

---

(1) أحد الفلاسفة الطاويين القدامى وقد ألّف كتاباً يحمل اسمه.

(2) إنّه مبدأ أو قانون الطبيعة التي تسير بحسبه جميع الأمور في الكون. يجب على المحارب أن يفهم المبدأ لكي يمتلك التقنيات؛ وعلى الطبيب أن يفهم مبادئ الأمور لكي يتمكّن من فهم طبيعة المرض والسبيل إلى علاجه.

## 65

إذا شعرت بالفرح الشديد خلال معاشرتك لبعض الناس، فقد تتعرّض طاقتك تشي للاستهلاك المفرط والتراجع. وإذا عزلت نفسك عن الناس وشعرت بالحزن والقلق، سوف تتقيّد الطاقة في داخلك وتصاب بالانسداد. التراجع والانسداد كلاهما يسيئان إلى صحّتك الأساسية.

## 66

الطريقة المثلى لرعاية فكرك وقلبك ولرعاية طاقتك تشي تكون في اتّباع الخطوات التالية:

- ❖ حافظ على راحة بالك ولا تتوتّر أو تقلق.
- ❖ كُن لطيفاً وقليل الكلام؛ تكلّم بصوتٍ هادئ، ولا تضحك عالياً.
- ❖ اجلب الفرح إلى قلبك ولا تسارع إلى الغضب.
- ❖ ابتعد عن الحزن قدر المستطاع، ولا تشكو من أمور لا يمكن تغييرها.
- ❖ إن اقترفت خطأً معيّناً حاسب نفسك عليه مرةً واحدة، ولكن لا تعد إلى لوم نفسك على ذلك الخطأ ثانيةً.
- ❖ كُن قانعاً بالقضاء السماوي[1] ولا تمضي أوقاتك بالشكوى.

---

(1) في البداية كانت العبارة تشير إلى إرادة إله قوي له شكل وبعض مواصفات الإنسان. بعد ذلك أصبحت تشير إلى «طاو» أو **الطريق ونظامه الأخلاقي**. =

## 67

اللّعاب هو الرطوبة في جسدك، وهو يتغيّر ويتحوّل إلى دماء نقيّة. لو لم يكن للعشب وللأشجار سائلها النقي لذبلت وماتت. لهذا، اللّعاب هو على قدر كبير من الأهميّة.

أعضاء الجسد الداخلية هي مصدر اللّعاب في فمك؛ لذلك يجب أن تحافظ عليه، ولا تبصقه إلى الخارج، وخصوصاً، لا ترسله من فمك إلى مسافة بعيدة، فمن شأن ذلك أن يضعف طاقتك **تشي**.

## 68

يجب أن تبلع لعابك، لا تبصقه إلى الخارج. أمّا المادّة المخاطيّة فيجب أن تبصقها.

ابصق المادّة المخاطيّة من فمك وحنجرتك على منديل من ورق؛ ولا تبصقها إلى مسافة بعيدة. يتكوّن المخاط في الجسم من الماء أو اللّعاب الذي تخثّر والذي لا يعود إلى حالة اللّعاب، ولذلك يجب التخلّص منه. يؤدّي المخاط إلى انسداد مجرى **تشي** في جسدك فتصاب بالأذى، ولذلك من الخطأ ابتلاعه.

عندما تبصق المخاط وتدفعه إلى الخارج، يجب عدم بذل كميّة كبيرة من الطاقة **تشي** وخسارتها.

---

= ونقرأ في **عقيدة مين** ما يلي: «القضاء السماوي يُدعى الطبيعة البشرية؛ والعمل بما يتوافق مع طبيعتنا يُدعى **الطريق**». إذاً طبيعة الفرد بما تكتنفه من جوانب ضعف أو قوّة تعتبر القضاء السماوي.

الإفراط في تناول النبيذ يؤدّي إلى إفراز المادّة المخاطيّة في الجسم وإلى ازدياد في طاقة **تشي**، وإلى إنقاص اللّعاب.

## 69

اعتماد العجلة في أي أمر تقوم به حتى لو قصدت الإتقان، لا يؤدّي إلى النتيجة المرجوة. لو تسرّعت في اختيار علاجٍ لمرض معيّن، أو استدعيت طبيباً من غير أن تتريّث في عملية اختياره، فسوف تدفع على الأرجح ثمن هذا التسرّع غالياً.

والحقيقة نفسها تنطبق على عملية اختيارك لإحدى تقنيّات التدليك المتنوّعة أو لعملية العلاج بمياه الينابيع الساخنة. لا تختر علاجك بطريقة اعتباطية. حدّد أوّلاً نوع العلاج المناسب، من حيث أن اختياراً غير مدروس قد يزيد في حدّة المرض وربّما يؤدّي إلى الوفاة.

ويمكنك، بصورة عامّة، اختيار نوع أو أكثر من أنواع العلاج الستة -الدواء، الوخز بالإبر، الكيّ، التدليك بنوعَيه[1]، والعلاج بمياه الينابيع الساخنة- ولكن بعد تحديد نوع العلاج المناسب.

## 70

كلّ ما هو حسن أو سيّئ ينتج غالباً عن العادات. حرصك على

(1) نوع التدليك الأوّل يدعى **دوِن**، وهو تقنيّة طاوية سيأتي الكتاب على شرحها في الفصل الخامس. والثاني يدعى **أنما**، وهو يشبه على ما يبدو تقنيّة المساج المنتشرة حاليّاً.

العناية بصحتك واستعدادك لبذل الجهد من أجل دعمها يولّد لديك عادات جيّدة. الابتعاد عن الكسل والاجتهاد في الأساليب الصحية والسير في **طريق رعاية الحياة** ومراعاة بعض التفاصيل الداعمة للعيش الرغيد، كل ذلك يجعلك معتاداً على المتابعة في هذا الاتجاه. أمّا النتائج فتكون مفيدة وثابتة ومن ثمّ إنك تعيش من غير ألم.

أمّا لو لم تكن حريصاً على العناية بصحتك وتنامت لديك عادات سيئة وغير صحية، فإنّ أمر العودة عن ذلك فيما بعد والعمل على تحسين صحتك سيكون عسيراً ومؤلماً.

## 71

عليك أن تعي وتقيس قدرتك الشخصية في كل ما تفعله. أمّا لو تخطّيت مستوى القدرة الخاص بك فسوف تتسبّب بانخفاض معدّل الطاقة **تشي** في جسمك وتتعرّض للإصابة بالمرض. عليك ألا تحمّل نفسك أكثر من قدرتها على الاحتمال.

## 72

عليك المحافظة على صحّتك الأساسية ابتداءً من عمر الشباب ووصولاً إلى الشيخوخة. عليك ألا تبالغ إبّان الشباب في الاعتماد على قوّتك وفي استخدام صحتك الأساسية. التعاطي باستخفاف مع صحتك الأساسية في زمن الشباب يؤدّي بك إلى التراجع والضعف مع تقدّم العمر.

عدم الاهتمام بالصحّة في زمن مبكّر قبل أن يصبح الجسد ضعيفاً، يشبه حالة من يبعثر أمواله ولا يبدأ بالاقتصاد سوى بعد أن يصبح فقيراً. إذ، وفيما أن الاقتصاد ولو في زمن متأخّر يبقى أفضل من استمرار الانزلاق في طريق التبذير، غير أن جهودك الجديدة لن تثمر كفايةً، وستدفع ثمن ذلك من راحتك ورغد عيشك.

## 73

وفي مجال رعاية الطاقة تشي يجدر بك استخدام عبارة «التوفير». لاوتسو تكلّم أيضاً على ذلك. إنك لو وفّرت في استخدام شيء معيّن فذلك يدلّ أن لذلك الشيء قيمة عالية في نظرك. ولذلك لو اعتبرت أن صحّتك الأساسية ذات قيمة، فمن الطبيعي ألا تهدرها. يعتبر الرجل البخيل مثلاً أن ثروته ذات قيمة عالية ولذلك فهو يحافظ عليها ولا يهدرها. إن كنت تعي قيمة طاقة تشي خاصّتك فإن صحّتك الأساسية لن تتراجع وستعيش طويلاً.

## 74

تقوم الدعائم الجوهرية لرعاية صحتك على اعتماد الصبر وعلى تجنّب خداع نفسك. وخداع النفس يكون في أن تنقاد إلى القيام بشيء فيما تعلم في قرارة نفسك بأنه خطأ. ومثال على ذلك هو أن تفرط في تناول الطعام مع أنك عالم بمضار هذا الإفراط على جسمك الذي يتقبّله قسراً. ومن الجدير بك أن تستنير بهذا المثال على فهم جميع الأمور الأخرى.

## 75

عندما تنظر حولك تخال أن معظم الناس سوف يعيش عمراً طويلاً. ولكنّ عدم إلمام الكثيرين بتقنيّات **طريق رعاية الحياة** يؤدّي بهم إلى عدم تطبيقها، وبالتالي يخسرون قدراتهم المكنونة في أجسادهم منذ الولادة على العيش طويلاً.

ولنأخذ على سبيل المثال حكاية المعمّر الصيني بينغ تزو[1]. لو أخذ بينغ تزو سكيناً وحزّ عنقه بيده، أما كان قد فارق الحياة في تلك اللحظة عينها عوضاً عن العيش طوال ذلك العمر المديد؟ عندما يلحق الناس الأذى بحياتهم عن طريق الانصياع إلى رغباتهم من غير تعقّل فإنهم بذلك يحزّون أعناقهم بأيديهم. ربّما لا يكون موتهم سريعاً بل بطيئاً عن طريق التدهور والتلف الذي يلحق بأجسادهم، ولكنّه موتاً يجرّونه بأنفسهم على أنفسهم.

الإنسان الذي يولد مزوّداً بطاقة **تشي** قوية، أي مزوّداً بإمكان العيش عمراً مديداً، سوف يقصر عمره بالتأكيد لو أهمل رعاية هذه الطاقة.

## 76

إن كنت تطمح إلى أن يكون كل ما يحيط بك كاملاً ومن غير شائبة، سوف تصاب بالقلق الدائم وتفتقر إلى لذّة العيش ومثل هذا الموقف في الحياة يجرّ على صاحبه الويل. إضافة إلى أنّك لو أردت

(1) رجل في الأساطير الصينيّة يُقال أنه عاش ثمانمئة عام.

أن يلتزم الآخرون بمعايير الكمال التي تؤمن بها أنت شخصيّاً، فسوف يتركّز انتباهك على تقصيرهم وتتولّد في داخلك مشاعر السخط والنقمة وتثقل فكرك بمزيد من الهموم.

لا تعتمد في لذّة العيش على اكتمال مواصفات طعامك وشرابك وملابسك ومقتنياتك وبيتك ومزروعاتك. بل لو استطاع كل ذلك إرضاءك، ولو بقدرٍ يسير، فمن الأجدر الاكتفاء به. لا تفتّش عن الجمال التامّ ولا تنتظره، بل افرح بما هو حاضر لديك. وهذه طريقة أخرى من أجل رعاية طاقتك تشي.

## 77

قال أحدهم ما يلي: «كلّنا يعلم أن الاحتراس في ما نرغب به من طعام وشراب وجنس هو **طريق رعاية الحياة**، ولكن الاحتراس أمر صعب فيما أن نتصرّف كيفما نهوى سهل علينا. وبالتالي فإنّ رعاية صحّتنا مسألة مزعجة».

أعتقد أنه تكلّم بهذه الطريقة لأنه لم يكن قد فهم تقنيّات رعاية الصحّة بعد. لأنه لو فهمها لما كان من الممكن أن يتأخّر عن تطبيقها البتّة.

إن غمرتك المياه تتخبّط ثمّ تغرق. وإن سرت إلى النار تحترق ثم تموت. وإن أكلت الزرنيخ تتسمّم ثم تموت. كلنا يعلم هذه الأمور ولذلك لا أحد يغرق نفسه في الماء، ولا أحد يسير إلى النار، ولا أحد يأكل الزرنيخ. إن عرفتَ أنك إذا تركت العنان لرغباتك العديدة، وإن غرست السكين في عنقك، فإن هذين العملين يؤدّيان في النهاية إلى النتيجة نفسها، فلماذا لا تكون صبوراً في ما يتعلّق برغباتك؟

يصاب الناس بالارتباك فيقترفون الأخطاء ويواجهون الويلات بسبب الجهل. وحالهم يشبه حال الطفل الذي يزحف إلى حافّة البئر فيقع فيه ويموت لأنه كان يجهل خطر القيام بمثل هذا الفعل.

إن لم تكن رحيماً مع الآخرين وكنت سبباً لشقائهم وألمهم، فسوف تعاقبك السماء وتلقى اللّومَ من الناس، وستجلب على نفسك المصائب بالتأكيد. ولكن على الرغم من وضوح هذا المبدأ تماماً، فإن البُله يجهلونه.

أمّا المعرفة فتعود عليك بالربح. لذلك، ولأنّك تعلم بأن عملية الكيّ تشفيك من المرض، لا تأبه لأن تعرّض مناطق من جسمك لحرارة النار، وتحتمل ذلك الألم الحادّ أكثر من مرّة، وتتقبّل الصعوبة من أجل الفائدة المرتقبة.

إن كنت تفهم جيّداً تقنيّات **طريق رعاية الحياة**، فلماذا تطيع رغباتك من غير احتراس؟

## 78

يميل الحكماء إلى شرح معنى اللذة؛ غير أننا نعجز بسبب قدراتنا الذهنية الضئيلة عن فهم المعاني التي يذهب إليها الحكماء. اللذة موجودة في صلب مبدأ الحياة، أي مبدأ **السماء والأرض** الذي ننعم به منذ الولادة. يجب ألا تبتعد عن مبدأ **السماء والأرض** وألا تتخلّى عن حقّك باللذة.

وبمساعدة **الطريق** يمكنك التحكّم برغباتك والابتعاد عن الإسراف وستبقى قادراً على الاستمتاع وعلى الشعور باللذة.

## 79

التقنيّة الناجحة التي يجدر بك اتّباعها لكي تعيش طويلاً تقوم على مبدأ الإقلال من رغباتك في الطعام والجنس، والحفاظ على هدوء فكرك واستقرار طاقتك الأساسيّة تشي، وعلى السلوك في الحياة بوعي وحذر.

ستنجح في الحفاظ على حياتك إن حرصت على الاعتدال في الطعام والجنس، وعلى جعل السلام مخيّماً على فكرك وطاقتك الأساسيّة تشي، وإن حرصت على التعاطي مع أمور الحياة بوعي واحترام، إن فعلت هذا، ستتفادى القلق والغضب وتحافظ تلقائيّاً على صحّة دمك وطاقتك تشي، وتعيش في منأى عن الأمراض.

إن آمنت بهذه التوجيهات وتبعتها، فستجد أنّها أغلى من عشرة آلاف قطعة من الذهب.

## 80

الامتلاء الذي لا يتحمّل الزيادة في جميع الأمور هو إنذارٌ بالحزن. قال الحكماء: «اشرب الخمر حتى تشعر بدرجة خفيفة من السكر؛ واستمتع برؤية أزهار الكرز وهي لا تزال نصف متفتّحة».

عندما تشرب من الخمر كلّ الكمية التي يمكن لمعدتك استيعابها، فسوف تلحق بنفسك الضرر. في حين أنّك لو شربت قليلاً، وتوقّفت عن الشرب قبل الامتلاء، فستشعر بالفرح ولن تغرق في حالة من القلق أو الحزن في النهاية. تذكّر أنّه عندما تبلغ أزهار

الكرز درجة تفتّحها القصوى، تكون قد تخطّت جمالها وخسرت روحها وأوشكت على السقوط.

## 81

يكمن **طريق رعاية الحياة** في مراقبة بلوغ القصد من الأفعال. عادةً، لا تبلغ القصد عندما تكتفي بالقليل جدّاً، كما لا تبلغه عندما تذهب إلى حدّ المبالغة. إذا توقّفت عن تناول المزيد من الطعام عند شعورك بالشبع، تكون قد بلغت القصد من عمليّة تناول الطعام.

ويجدر بك تطبيق هذا المبدأ في جميع الأمور.

## 82

يجب أن يبقى ذهنك واعياً وتفكيرك هادئاً ومنسجماً وبعيداً عن التشتّت والاضطراب. احرص على عدم التحدّث عن أمور لا لزوم لها، وعلى أن تكون كلماتك قليلة وهادئة. فبهذه الطريقة تساهم حقّاً في رعاية وتعزيز طاقتك الأساسية تشي.

## 83

**الطاقة تشي** هي نبع الحياة في جسم الإنسان، وهي التي تحدّد مصيره؛ ومن هنا فإنّ من يودّ صيانتها يعي قيمة صحّته، ويقوم بما يساعد في المحافظة عليها.

في فترات هدوئك تبقى طاقتك الأساسية ساكنة؛ ولكنّها تصبح

في حالة جريان ودوران خلال قيامك بأيّ حركة. ولأجل صيانتها يجب أن تراقب نفسك، وأن تبقى ممسكاً بزمام أمرك في الحالتين.

ابقَ واعياً في أوقات السكون كما في أوقات الحركة؛ فبهذه الطريقة تصون طاقتك الأساسية تشي.

## 84

عندما تشتدّ الرياح وترعد السماء وتهطل الأمطار الغزيرة، يجب عليك احترام عظمة الطبيعة والكون. فإن كنت نائماً، استيقظ من نومك ولو في منتصف اللّيل، وارتدِ ثيابك، واجلس ولا تتمدّد.

## 85

إن ذهبت وقضيت النهار في زيارة أحد الناس، يجب أن تعود إلى بيتك قبل مغيب الشمس. تحاشَ الجلوس لفترةٍ طويلة، كما الاستمرار في تبادل الأحاديث بينك وبين مضيفك يتعب الفريقَين.

## 86

ورد في مرجع **الإمبراطور الأصفر في الطبّ** القديم: «عندما تغضب يتمدّد حجم طاقتك تشي، وعندما تفرح يتزعزع استقرارها؛ وعندما تحزن تنقص طاقتك وتنطفئ، وعندما تخاف تتوقف طاقتك عن الجريان. إن شعرت بالبرد، تنقبض الطاقة في داخلك، وإن شعرت بالحرّ، تتسرّب طاقتك إلى الخارج. وفي حال شعورك بخطر

محدق تصبح طاقتك في حالة ارتباك؛ وينخفض معدّلها في حالة التعب، وعندما تستغرق في التفكير فإنّها تتعقّد».

جميع الأمراض قاطبةً تنتج عن اضطراب الطاقة **تشي**. ستتمكّن من رعاية حياتك عندما تحافظ على انتظام طاقتك، وانتظامها يكمن في هدوئها وانسجامها.

إذا عرّضت طاقتك الأساسية **تشي** لما يسبّب لها النقص أو الانقباض فسوف تخسرها؛ أمّا لو حرصت على تهدئتها وانسجامها فلن تواجه أيّ مشكلة.

## 87

هناك في منطقة البطن من جسم الإنسان نقطة تدعى باللّفظ الياباني **تاندن**، وتقع بالتحديد تحت السرّة بمسافة تعادل ثلاثة **تسون**[1]؛ وهي مركز الطاقة التي تتحرّك بين الكليتَين. يقول الكتاب الطبي **نان تشينغ**[2]: «إنّ **تشي** المتحرّكة بين الكليتين وتحت السرّة هي الأساس في حياة الإنسان. إنّها الأساس في نظام الاثني عشر مريديان»[3]. إنها مركز الحياة في جسم الإنسان.

---

(1) إنّه مقياس يختلف بين إنسان وآخر لأنّه يساوي المسافة التي تفصل عقدة السبابة الأولى عن العقدة الثانية.

(2) كتاب طبّي يتألّف من فصلين جمعه الطبيب الشهير شين وو-جين خلال عهد تشو في تاريخ الإمبراطورية الصينية.

(3) إنّها مجاري الطاقة التي تجمع بين الأعضاء الخمسة (القلب، الرئتين، الكبد، الكليتَين، الطحال) والقنوات الستة (الحنجرة، المعدة، الأمعاء الغليظة، الأمعاء الدقيقة، المرارة، المثانة).

ولأجل القيام بتمرين رعاية **تشي**، ننصحك بالجلوس[1] في الوضعية الصحيحة للوركين ومنطقة الحوض. استجمع طاقتك النقيّة عند نقطة تاندن، وتنفّس ببطء وهدوء، وعندما تشعر بالسلام يعمّ كيانك، دع **تشي** تخرج من رئتيك إلى فمك بدفعات متتالية وخفيفة. احرص على عدم استجماع طاقتك الأساسية **تشي** في صدرك، بل في منطقة **تاندن**. هكذا تتضاعف قوّتك لأنّ طاقتك لن تفور إلى أعلى ولن تصاب بالتوتّر. يجب عليك أيضاً القيام بهذا التمرين عندما تقابل النبلاء، أو عندما تكون في مواجهة أمرٍ طارئ وصعب. لا تنسَ اللّجوء إلى هذا التمرين وإلى التنفّس بهذه الطريقة عندما تدفعك الظروف قسراً إلى الدخول في مشادّة كلامية مع أحد الناس. سوف يحميك هذا التمرين من التسرّع في ردّة الفعل، ويمنع عنك الشعور بالأذى جرّاء غضب الخصم.

قبل أن تشرع بأيّ نوع من أنواع الفنون القتالية وتطبّق تقنياتها، وقبل أن تحمل في يدك السيف أو الرّمح، يجب أن يشكّل هذا التمرين الجزء الأهمّ في عمليّة الاستعداد. إذا اجتهدت في إتقان هذا التمرين فسوف تقطع شوطاً كبيراً في اتجاه رعاية طاقتك **تشي**.

وطريقة استجماع **تشي** في منطقة البطن كما وصفنا، يعتمدها الطاويّون أيضاً في سبيل رعاية الطاقة **تشي**، ويلجأ إليها الرهبان عندما يمارسون طقس زازن[2].

---

(1) يمكن القيام بهذا التمرين أيضاً وبحسب الطريقة الطاوية في حالة الجلوس أو الوقوف أو المشي أو الاستلقاء.

(2) التأمّل الذي يقوم به الرهبان البوذيون من أجل التوصّل إلى فهم أسرار الطبيعة.

هذا التمرين يجلب لك السلام النفسي، عدا عن أنّه أيضاً مفتاح النجاح في سبيل إتقان الفنون القتالية.

## 88

الانفعالات السبعة هي: الفرح، واليأس، واللّذة، والحبّ، والكراهية، والرغبة. أما في المجتمع الطبّي، فالانفعالات بالنسبة إلينا هي كما يلي: الفرح، الغضب، القلق، الحنين، الحزن، الخوف، والمفاجأة. وإضافة إلى ذلك، هناك الرغبات الستّ المتلازمة مع: الأذن، العين، الفم، الأنف، الجسد، والفكر.

وبين الانفعالات السبعة، يعدّ الغضب والرغبة أشدّها خطراً على الفضيلة والحياة. يشدّد كتاب آي تشينغ على ضرورة الحدّ من فورة الغضب والضغط على الرغبات.

## 89

هناك مفتاح سرّي لرعاية صحّتك. إنّها المعرفة السرّية التي يجب أن يستوعبها كلّ من يريد الاهتمام بنفسه، وهي تكمن في كلمة «الإقلال». ويُقصد بها الاكتفاء بقدرٍ أقلّ من الأمور وعدم السعي إلى الزيادة.

من المعروف إنّ الرغبات هي نتيجة ميول وأطماع الأذن والعين والفم والجسد. ومنها الرغبات المتعدّدة التي تدفعك إلى شرب الخمر وتناول الطعام وتعاطي الجنس. تراكم هذه الرغبات يؤدّي على المدى الطويل إلى إفساد الجسد وخسارة الحياة؛ فإن استطعت

الإقلال من رغباتك فسوف تعزّز صحّتك البدنية وتعيش طويلاً.

وفي سبيل الإقلال من رغباتك، هناك قائمة من اثنتي عشرة نصيحة[1] عليك الأخذ بها من دون تأخير. والنصائح هي:

- ❖ الإقلال من الطعام.
- ❖ الإقلال من الشراب.
- ❖ الإقلال من الميل الشديد إلى نكهة معيّنة من نكهات الطعام الخمسة (المالح، الحلو، الحامض، المرّ، الحِرِّيف).
- ❖ الإقلال في تعاطي الجنس.
- ❖ الإقلال في الكلام.
- ❖ الإقلال من الأغراض والمقتنيات.
- ❖ الإقلال من الغضب.
- ❖ الإقلال من المخاوف.
- ❖ الإقلال من الأحزان.
- ❖ الإقلال من الحنين والشوق.
- ❖ الإقلال من ساعات النوم.

إن استطعت الإقلال في كلّ هذه الأمور، فستبقى صحّتك الأساسية قويّة ولن يصاب طحالك ولا كليتاك بالأذى. إنّه الطريق الصحيح إلى إطالة العمر.

لا يقتصر المفتاح إلى رعاية الطاقة على هذه القائمة من النصائح

---

(1) هناك اختلاف بين عدد النصائح التي يعلن عنها أكيكن في هذه الفقرة والعدد المدرج في القائمة. نعتقد أنّ سبب الاختلاف يعود إلى خطأ وقع به الكاتب سهواً.

بشأن الإقلال، بل يجب أن تقلّل من رغباتك بشكلٍ عامّ، وأن تتّبع هذا المنحى في كلّ شيء تقوم به.

إن دفعتك الضرورة إلى المبالغة في استعمال طاقتك الفكرية أو الأساسية **تشي**، سوف تتراجع صحّتك وقد تصاب بالمرض.

احرص على ألّا يكون عدد مقتنياتك كبيراً وعلى ألّا يكون حجمها ضخماً. فمن الأفضل أن يكون عددها أقلّ وحجمها أصغر.

أدرج سون تشن-مو، في كتابه **تشين سو فانغ**[1]، أيضاً قائمة من اثنتي عشرة نصيحة حول الإقلال من الرغبات. لكن هناك اختلاف بسيط بين القائمتَين على الرغم من تطابقهما من ناحية الهدف. ولعلّ القائمة المدرجة أعلاه أقرب إلى متطلّبات العصر.

90

النقاط الجوهرية الأربعة الأهمّ على **طريق رعاية الحياة** تكمن في الإقلال من رغباتك الداخلية، وحماية نفسك من المؤثّرات الخارجية السلبية، والقيام بنشاطات جسدية من وقتٍ إلى آخر، إضافةً إلى الإقلال من ساعات النوم.

91

عليك بتهدئة طاقتك **تشي** وبالحرص على عدم اضطرابها في أيّ

(1) تختلف قائمة سون قليلاً عن مثيلتها لدى أكيكن. يشجّع سون على الإقلال من التشوّق، والأفكار، والرغبات، والمقتنيات، والكلمات، والضحك، والمخاوف، والملذّات، والفرح، والغضب، والميل، والنفور.

شكل من الأشكال. يجب أن تنعم **تشي** بالطمأنينة وألا تتحرّك عشوائيّاً، بل بلطف وتؤدة ومن غير استعجال. عندما تتحدّث لا تكثر من الكلام وحافظ على سكون **تشي** أثناء الكلام. حافظ على **تشي** مجموعة تحت منطقة السرّة ولا تسمح لها بالصعود إلى الصدر. هذه هي السُّبُل الصالحة لأجل رعاية طاقتك **تشي**.

## 92

درج الأقدمون على إنشاد الأشعار والرقص وكان ذلك مفيداً في رعاية مجاري الدم في أجسادهم[1]. إنشاد الأشعار يعني الغناء، والرقص يعني تحريك الأيدي والأرجل؛ وهذان النشاطان كفيلان بتحريك الجسم ودعم قوّته، إلى جانب دفع الطاقة **تشي** إلى الحركة والدوران. إنّ مفعولهما على الطاقة **تشي** يوازي مفعول نوعَي التدليك اللذين نقوم بهما في هذه الأيّام[2].

## 93

من أجل رعاية نفسك اتبع نصائح الإقلال الأربع التالية:

- لرعاية روحك[3]، أقلل من همومك.
- لرعاية جوهرك، أقلل من رغباتك.

---

(1) لعلّ المقصود هو ضغط الدم في الشرايين.
(2) انظر الهامش في الفقرة رقم 69.
(3) قد تعني الكلمة في النصّ الأصلي الروح أو الأعصاب.

❖ لرعاية معدتك، أقلل من الطعام والشراب.

❖ لرعاية طاقتك تشي، أقلل في الكلام.

## 94

من أجل الاهتمام بنفسك ورعاية صحّتك، هناك سبعة توجيهات عليك الأخذ بها كلّها. أوّلاً، الإقلال في الكلام لكي ترعى طاقتك الداخلية تشي؛ ثانياً، الحذر في ما يتعلّق برغبتك الجنسية لكي ترعى طاقتك تشي الجوهرية؛ الحدّ من شهيّتك للمأكولات اللّذيذة لكي تحتفظ بقوّتك ونشاطك؛ رابعاً، ابتلاع ريقك لكي تساعد في تقوية أعضائك الداخليّة؛ السيطرة على نفسك في لحظات الغضب لكي تحمي وتدعم الطاقة تشي خاصّة كبدك؛ سادساً، الاعتدال في المأكل والمشرب لكي تحمي وتدعم طاقة تشي خاصّة معدتك؛ وسابعاً، الإقلال من همومك لكي ترعى وتعزّز طاقة تشي خاصّة فكرك.

وجميع هذه التوجيهات مدرجة أيضاً في كتاب **شو تشن يانغ لاو شو**[1].

## 95

قال الحكيم سون تشن-مو: «من أجل حسن رعاية ذاتك من الأفضل أن تقوم بخمسة أمور. أن تقصّ شعرك من وقتٍ إلى آخر؛

---

(1) كتاب من تأليف الطبيب ليو شون الذي مارس الطبّ في عهد إمبراطورية مينغ الصينيّة (1368-1644).

أن تضع يديك على وجهك؛ أن تطقطق أسنانك على بعضها بخفّة بضع مرّات وكأنّك تأكل شيئاً؛ أن تبلع ريقك؛ وأن تقوم دائماً بتهذيب طاقتك **تشي**». والمقصود من عبارة «تهذيب الطاقة **تشي**» هو تهدئتها ومنعها من الاضطراب.

## 96

يجب ألّا تسير على قدميك وقتاً طويلاً، وألّا تقف وقتاً طويلاً، وألّا تجلس وقتاً طويلاً، وألّا تتمدّد وقتاً طويلاً. إن الاستمرار في بذل أي نوع من الجهد الجسدي خلال وقتٍ طويل يؤدّي إلى إنقاص الطاقة **تشي**؛ كما أنّ الخلود للراحة لفترةٍ طويلة يؤدّي إلى منعها من الجريان وإلى انسداد مجراها. إنقاص الطاقة **تشي**، أو منعها من الجريان يتساويان في عمليّة إلحاق الأذى بالجسم.

## 97

التوصيات الأربعة الأساسية للمحافظة على سلامة صحّتك هي: الابتعاد عن فورات الغضب العنيفة؛ الابتعاد عن الهموم؛ الإقلال من كميّة الكلام الذي تتفوّه به؛ الحدّ من الشهيّة على أنواعها.

## 98

يقول الطبيب تانغ تشون في كتاب **بينغ يوان تشي**[1]: «هناك

---

(1) عاش هذا الطبيب في عهد إمبراطورية مينغ الصينية (1368-1644).

أربعة تصرّفات مؤذية: أن تبصق، وتدفع ما يخرج من فمك بعيداً، يؤذي طاقتك **تشي**. والنوم لفترةٍ طويلة يؤذي روحك. والإفراط في التعرّق يؤذي دمك. أما السير بسرعة فمن شأنه أن يؤذي أوتار مفاصل ساقيك وقدميك».

## 99

ينصح الأقدمون الأشخاص المسنّين بعدم التخلّص كليّاً من المادّة المخاطية التي تتكوّن في أجسامهم، لأنّهم لو فعلوا، فسيخسروا من طاقتهم **تشي**.

## 100

التنفّس هو حياة الإنسان. يدخل النَّفَس إلى داخل الجسم ويخرج منه عن طريق الأنف. عند الزفير تُخرج **تشي** من داخلك. وتمتصّ **تشي** من الخارج إلى داخلك في عملية الشهيق.

طاقة **تشي** الموجودة داخل الإنسان هي **تشي** الكون. وهي تتحرّك بصورة مستديمة من خارجه إلى داخله وبالعكس. يعيش الإنسان داخل خضمّ **تشي الكونية** كما تعيش السمكة في الماء. فالماء الذي في داخل السمكة هو مثل الماء الموجود خارجها. لكنّ **تشي** التي تدخل إلى جسم الإنسان تمرّ في أعضائه وشرايينه فتصبح قديمة وملوّثة؛ أما **تشي** الكونية، فهي دائماً جديدة ونقيّة.

على الإنسان أن يمتصّ من حينٍ إلى آخر كميّة كبيرة من **تشي** الخارجية عبر أنفه. وبعد أن يتركها في داخله بضع ثوانٍ، عليه أن

يزفرها ببطء، وبكميّات قليلة من فمه. بعد أن تُخرج **تشي** التي باتت ملوّثة وقديمة تمتصّ مجدّداً كميّة جديدة ونقيّة. هذه عمليّة استبدال القديم بالجديد.

عليك بالجلوس مستقيماً خلال قيامك بهذه العمليّة. يجب أن تنظر إلى أعلى وتغمض عينيك، وتمدّ ساقيك وتغلق قبضتَي يديك بإحكام. يجب أن تبعد قدميك عن بعضهما مقدار عشر بوصات تقريباً؛ وعليك إبعاد الكوعَين عن جسدك عشر بوصاتٍ أيضاً. إن تابعت القيام بهذا التمرين مرّة أو مرّتين كلّ يوم فسترى نتائجه الحسنة في خلال مدّة قصيرة. احرص على تطبيق هذا التمرين وأنت في وضعٍ هادئ.

## 101

ينصحنا كتاب **تشين تشن فانغ** أن نأخذ **تشي** النقيّة دائماً عبر الأنف، وأن نزفر غير النقيّة عبر الفم، وأن نتنشّق إلى داخلنا كميّة كبيرة منها، وأن نزفر قليلاً. يجب أن تنفتح الشفتان قليلاً فيخرج النَّفَس تدريجياً وبكميّات قليلة.

## 102

يجب الحرص دائماً على امتصاص النَّفَس ببطء وإرساله إلى منطقة **تاندن**. وضروريٌّ أن تتمّ هذه العملية بهدوء وعدم استعجال.

## 103

يقوم التنفّس النظامي على امتصاص النَّفَس بانتظام وهدوء، وإخراجه تدريجياً بكميّات قليلة. إن ثابرتَ على التنفّس بهذه الطريقة فسوف تتوصّل إلى مرحلة لا تشعر معها بالنَّفَس عندما يمرّ في أنفك. لن تشعر سوى بحركة أنفاسك وهي تدخل إلى جسدك وتغادره من النقطة عند أعلى السرّة. التنفّس بهذه الطريقة يساعد في انتظام طاقتك.

التنفّس هو رحلة **تشي** الكاملة في دخولها إلى جسدك، وخروجها منه. يجب أن تتمّ هذه الرحلة بلطف وانتظام لكي تبقى طاقتك في رعاية وأمان.

## 104

يصعب على الإنسان تطبيق تقنيّات رعاية الجسد إن لم يراعِ ويحترم **قوانين الفكر**. يجب الحرص على حماية الفكر من التوتّر والاضطراب. كما يجب السيطرة على الغضب وعلى جموح الرغبات، والاستمتاع بالحياة والابتعاد عن القلق.

لا يمكنك النجاح في رعاية حياتك إن لم تحترم قوانين الفكر، فإن رعاية الفكر لا تختلف عن رعاية الجسد. إنّهما مشروع واحد.

## 105

يجب أن لا تحملك أحاديث السمر أو قراءة الكتب إلى السهر

الطويل وإلى وقتٍ يتخطّى بداية مرحلة الليل الثالثة بكثير[1]. إن لم تخلد إلى النوم قبل منتصف اللّيل سيبقى فكرك متعباً.

## 106

عندما يكون المحيط الخارجي نظيفاً ونقيّاً، يتأثّر المحيط الداخلي به ويكون نقيّاً على غراره. إنّه مبدأ **رعاية الداخل بدءاً من الخارج**. ولذلك، من المهمّ أن يبقى بيتك خالياً من الغبار والأوساخ، وأن تأمر خادمك لكي ينظّف حديقة المنزل يوميّاً، وأن تقوم بتنظيف مكتبك من الغبار بنفسك، وأن تتولّى أمر تنظيف حديقتك بنفسك أحياناً.

النقاء الفكري والنشاط الجسدي كلاهما يساعدان في رعاية الصحّة.

## 107

يأتي عنصر يانغ في الكون في الدرجة الأولى، وين في الدرجة الثانية. ما ينتمي إلى يانغ قليلٌ عدده بينما كلّ ما ينتمي إلى ين موجودٌ بكثرة. هناك ندرة من عنصر النار، بينما المياه موجودةٌ بغزارة. يمكن إطفاء النار بسهولة، أمّا المياه فمن الصعب جفافها. يصنّف البشر على أنّهم من عنصر يانغ وأعدادهم ليست كثيرة؛ الحيوانات والطيور والحشرات والأسماك هم من عنصر ين

(1) الليل مقسمٌ بالنسبة إلى اليابانيين القدامى إلى خمسة مراحل، والمرحلة الثالثة هي بين الحادية عشرة والواحدة صباحاً.

ويتكاثرون بغزارة. ولذلك، فبحسب المبدأ الطبيعي، يتّصف عنصر يانغ بالقلّة فيما يتّصف عنصر ين بالكثرة. والقلّة تكرّم أكثر من الكثرة. النبلاء الحقيقيّون[1] من الرجال هم من عنصر يانغ وهم قلّة، أمّا الرّجال العاديّون فهم من عنصر ين وهم كُثر.

وبحسب الدراسات الفلسفية التي تحمل عنوان «سبيل التغيير» في كتاب آي تشينغ، يُعتبر يانغ جيّداً وعالي المقام، فيما ينظر إلى ين على أنّه سيّئ ومنحطّ. ولذلك فإنّ الفارس النبيل يُمجّد، فيما لا ينعم الرجل العادي بشيء من هذا القبيل.

يعتبر الماء في الطبيعة من عنصر ين ولكنّها تزداد غزارةً خلال الفصول الحارّة على عكس ما نتوقّع، وتقلّ في الفصول الباردة على عكس ما نتوقّع أيضاً. خلال الربيع والصيف تزدهر الطاقة يانغ وتقوى، وتغزر المياه في الطبيعة. أما في الخريف والشتاء فيتغيّر مستوى يانغ وكذلك ينخفض مستوى المياه في الطبيعة.

لا يموت الإنسان إذا قلّت الدماء في جسمه بنسبة كبيرة لسبب من الأسباب؛ ولكنّه يموت حالاً إذا ما قلّت الطاقة **تشي** في جسمه بالنسبة ذاتها. إذا ما جرح محارب في المعركة وخسر كميّة كبيرة من دمه، أو إذا تقيّأ أحدهم دماً كثيراً من معدته لسببٍ من الأسباب، فإنّ طاقته **تشي** تنخفض تدريجيّاً، ويموت إن أعطي مكمّلات دوائية للتعويض عن النقص في الدم. أما لو اهتمّ المشرف على علاجه بتقوية طاقته **تشي** فسوف ينجو من الموت ويعلو مستوى الدم في

---

(1) تشير هذه التسمية إلى المثال الذي رسمته الكونفوشيوسية للنبيل والفارس الذي يجمع في شخصه مُثل الاستقامة والأخلاق العالية إلى العلوم المتنوّعة والبراعة في فنون الحرب.

عروقه. قال الأقدمون: «الحكمة تقضي بأن تتمّ معالجة نقص الدماء بتقوية **تشي**».

عنصر يانغ في جسم الإنسان يتّسم بالندرة ويستحقّ الاهتمام؛ وفي المقابل، يتّسم عنصر ين بالغزارة ولا يستدعي الاهتمام. لذلك علينا الاهتمام بيانغ لكي ينمو ويزدهر، فيما نقلّل اهتمامنا بعنصر ين.

عندما تزدهر الطاقة الأساسية فينا، تزدهر ين الحقيقية بشكل تلقائي وتعيش طويلاً. إن سعيت إلى دعم يانغ **تشي** بالمقوّيات، فسوف يتكاثر الدم بصورة طبيعيّة. ولكنّك لو حاولت تقوية الدم وتخفيض حرارة الجسم عن طريق تناول الأدوية المصنوعة من أعشاب مثل **جيو**، **شيمو**، **وأباكو**[1] لفترةٍ طويلة، فسوف يؤدّي ذلك إلى إلحاق الأذى بطاقتك الأساسية يانغ، فتضعف معدتك، ويخفّ إنتاج الدم في جسمك إلى حدٍّ الجفاف.

وفي سياقٍ مماثل، لو قرّرت تناول بعض المقوّيات السامّة مثل **أوبو**[2] لكي تقوّي عنصر يانغ الذي تعتقد أنّه غير كافٍ لديك، فسوف تتولّد طاقة غير سليمة في جسمك تؤدّي إلى القضاء الكامل على عنصر يانغ.

من أين جاء الطبيب تان-تشي[3] بالنظريّة التي تتكلّم عن الطفرة

---

(1) إنّها الأعشاب: **فيللودندري كورتكس، آمينارناي ريزومي، سكروفولاريا راديكس**.
(2) ويدعى أيضاً «توريكابوتو»، وربّما يكون ما هو معروف باسم **آكونيتوم تشاينيز** الذي يقال أنّ يقوّي طاقة يانغ في الجسم.
(3) تان-تشي: طبيب عاش في العهد الملكي الصيني المغولي يوان (1279-1368).

الزائدة من عنصر يانغ، والنقص من عنصر ين؟ لم أرَ في حياتي كتاباً طبّياً يتحدّث عن مثل هذه النظريّة. ربّما كانت من وضع تان-تشي ذاته، ولكنّها تافهة وغير مُقنِعة. إنّها تتناقض مع المبدأ الذي تقوم عليه فلسفة «سبيل التغيير»[1]، والتي تقول إنّ يانغ هو العنصر الذي يقلّ وجوده وين هو الموجود بكثرة. إذا أردنا الكلام عن حالة عدم توازن نسبي بين العنصرَين، فقد يصحّ الكلام على نقص من يانغ وطفرة زائدة من ين، وأي كلام معاكس لذلك غير صحيح.

كان تان-تشي طبيباً لامعاً في عصره، وقد بذل جهوداً حميدة لكي يلبّي ما كان سائداً في زمنه، وهو الميل إلى تقوية عنصر ين في الجسم. غير أنه لم يكن محقّاً في كلّ ما فعله، وكانت لديه نظريّات متطرِّفة عديدة لا يمكن الأخذ بها. إنه يستحقّ أن يصنّف في درجة متوسطة بالنسبة إلى معرفته وإنجازاته. **المنهج الطبّي** الملكي والسويّ لا يتقبّل الاعوجاج؛ إنّه يقوم على قواعد واضحة ومعروفة. وتصديق كل نظريات تان-تشي الهادفة إلى دعم عنصر ين وتقويته لا يتوافق مع **المنهج الطبّي** السويّ والمعروف.

صحّة البشر الأساسية في الأزمنة الحديثة آخذة بالتراجع والوهن. وإذا اتّبعت طريقة تان-تشي من أجل تقوية عنصر ين وجعله وفيراً في جسمك، فسوف تسيء إلى معدتك وطحالك وتؤذي صحّتك الأساسية. طريقة تانغ-يوان في اعتماد زيادة الحرارة لتنظيم عمل المعدة والطحال وحدها تتوافق مع **المنهج الطبّي** الملكي.

أدانت بعض الكتب الطبّية التي ظهرت في حقبة إمبراطورية مينغ الصينية آراء تان-تشي بشدّة. ولكن، وعلى الرغم من صحّة نظرياتهم

---

(1) إنها الفلسفة التي يطرحها كتاب آي تشينغ والدراسات الملحقة به.

الطبّية، فقد وقعوا في ازدواجية غير سليمة عندما بالغوا في الإضاءة على النقاط المشرقة في نظريات تان-تشي أيضاً. لقد اعتمدوا طريقة تقويض جميع الأجزاء أوّلاً، ثمّ بالغوا بعد ذلك في محاولة إصلاح ما فعلوا. ملاحظات من مارسوا التقنيات الطبّية في الماضي كانت تشكو من الضعف وعدم التماسُك بشكلٍ عام، وقد وقع في شراكها كثيرون من الأطبّاء الذين عاشوا في أواخر حقبة مينغ. ينبغي على الفرد الواعي حسن التمييز في اختيار ما هو صحيح؛ وأجد أنّ نظريّات الطبيب لي تشونغ-تزو وحده كانت صحيحة بامتياز.



# الفصل الثاني

# الطعام والشراب والرغبة الجنسية

## ملاحظات عامّة

108

مصدر صحّة الإنسان الأساسية هي السماء والأرض، ولكن الطعام والشراب أمران رئيسان في المحافظة عليها ومن غيرهما تصعب الحياة.

الصحّة الأساسية هي أساس الحياة، أمّا الطعام والشراب فهما غذاؤها. الطعام والشراب هما غذاء الحياة اليومي الخاصّ وعلى المرء عدم إهمال تناولهما حتى لمدّة نصف نهارٍ واحد.

ولكن، على الرغم من كون الطعام والشراب أساسيَّين في حياة الإنسان، فقد يتحوّلا أيضاً إلى محطّ للرغبات. إنّهما ما يشتهيه الفم والمعدة. إن الميل إلى تلبية هذه الرغبات قد تتخطّى الحدود السليمة، فتصاب المعدة والطحال بالأذى وتسهل الإصابة بالأمراض العديدة، ممّا يؤدّي إلى فقدان الحياة.

109

تُعتبر الكليتان لدى المولود الجديد أهمّ أعضاء جسمه الخمسة. ولكن تصبح المعدة والطحال أكثر أهميّة بعد مرور فترة وجيزة على

الولادة. عندما يأكل الطفل ويشرب، تستقبل المعدة والطحال الغذاء ويقومان بهضمه وتحويله إلى سائل نقي[1] يدفعان به إلى مجموعة القنوات والأعضاء الأخرى في الجسم. تتلقّى مجموعة القنوات والأعضاء الأخرى في الجسم الغذاءَ من المعدة والطحال كما يتلقّى العشب والأشجار الغذاء من الأرض.

ولذلك تشكّل المحافظة على سلامة المعدة والطحال أحد الشروط الأساسية **لطريق رعاية الحياة**. للمحافظة على سلامة الجسم نبدأ بالمحافظة على سلامة المعدة والطحال. ويُقال إن الأقدمين عرفوا أنّ سبيلهم إلى الصحّة الجيّدة يكمن في الحدّ من كميّات الطعام والشراب التي يتناولونها.

## 110

من أقوال القدماء: «من الفم تخرج المصائب، ومنه تدخل الأمراض». على المرء أن يبقى حذراً وبشكلٍ دائم حول ما يخرج من فمه وما يدخل إليه.

## 111

قوانين الطعام والشراب التي اعتمدها الحكيم كونفوشيوس، والمذكورة في الفصل العاشر من كتابه، تحتوي على قواعد رعاية الصحّة الأساسية. هكذا تفادى الحكماء الإصابة بالأمراض.

---

(1) السائل النقي الذي يغذّي الجسم والذي يتحوّل لاحقاً إلى دم وسائل منوي.

## 112

لا تأكل الأرزّ سوى مطهو بشكل جيّد وكامل، وعليك أكله وهو لا يزال دافئاً. أما الحساء فيجب أن يؤكل ساخناً، وعليك تسخين الخمر قبل احتسائه حتى في الصيف. المشروبات الباردة تؤذي المعدة والطحال. ولكن تفادى تناول المشروبات الساخنة جدّاً حتى في الشتاء لأنّ ذلك يضخّم طاقتك تشي ويقلّل كميّة الدم في عروقك.

## 113

من الأفضل أن تتناول أنواع الطعام البسيطة والخفيفة، وأن تبتعد عن تلك المشبعة بالدهون والزيوت. ويجب الامتناع عن المأكولات النيئة أو القاسية أو المثلّجة. الحساء طعام ممتاز وكذلك اللحوم. لا تكثر من الأصناف المرافقة أو الأطباق الجانبية فمن الأفضل أن تكتفي بطبقَين.

## 114

الهدف من تناول الطعام هو عدم الشعور بالجوع، ومن الشرب إطفاء العطش. عندما نبلغ هذين الهدفَين، علينا التوقّف عن الأكل والشرب. إنّ التمادي في إشباع هذه الرغبات ينسينا ما علينا القيام به من واجبات. غالباً ما يطلق على من يبالغ في إرضاء معدته لقب «الذي يحبّ ضرسه ومعدته»، ويجب أن يُنظر إلى مثل هذا النوع من البشر بازدراء وعدم احترام.

إذا تناولت كميّة كبيرة من الطعام ثم لجأت إلى تناول الأدوية لتساعد معدتك في عمليّة الهضم، فإنّ طاقة تشي في معدتك سوف تتأثّر سلباً بقوّة الدواء. أما طاقة تشي الجديدة المتولّدة فسيصاب توازنها بالخلل.

عليك أن تستوعب مدى أهميّة هذه الأمور، وألّا تنسى ذلك عندما تُقبل على الأكل والشرب فتسيطر على نفسك وتتفادى الشراهة.

إذا وُجدت أمام أمورٍ مغرية للنفس وللفم، عليك باعتماد الحذر وعدم التصلّب في ميولك حتّى لا تتعدّى الحدود المسموحة. قوّة العقل هي التي تساعدك ضدّ جموح الرغبات. التغلّب على الرغبات يحتاج إلى القوّة.

إنّ التصدّي للأمراض يبدأ بالخوف منها ولا فرق إن سُمّي هذا الخوف «جبناً».

## 115

عندما يكون الطعام من الأصناف النادرة وقد عرض بطريقة جذابة تثير الشهية، عليك التوقّف عن الأكل عندما تشعر بالاكتفاء بنسبة سبعين إلى ثمانين بالمئة. لأنّك لو تترك العنان لشهيتك حتى تصل إلى الاكتفاء التّام أو التخمة، فسوف تكون العاقبة سيئة. إن نجحت في السيطرة على رغباتك لفترة قصيرة، لن تضطر إلى الندم في ما بعد.

اللذّة التي ينالها الإنسان من تذوّق كميّات قليلة من أنواع الطعام والشراب تعادل اللذّة التي ينالها من تناول كميّات كبيرة منها، ولكنّ

الفرق بين الحالتَين هو أنّه في الحالة الأولى لا يتبع اللذّة شعور بالتعب والغثيان كما في الحالة الثانية.

إذا غرفتَ من أيّ شيء الكمية التي تشتهيها، فسوف تلاقي نتائج سيّئة. عليك تجنّب الامتلاء التامّ من الطعام والشراب في جميع المناسبات ومهما كلّفك الأمر. ونعيد القول مجدّداً: «إن كنت حذراً في البداية، لن تواجهك المصاعب لاحقاً».

## 116

الميل الشديد وغير المتوازن إلى نكهة معيّنة من **نكهات الطعام الخمسة** -الحِرِّيف، الحامض، المالح، المرّ، والحلو- يعني أن تضيف إلى طعامك كميّة كبيرة من إحدى هذه النكهات. إن تناولت كثيراً من الحلويات، فسوف تنتفخ معدتك وتشعر بالألم. وإن بالغت في إضافة التوابل إلى طعامك فسوف تتمدّد طاقتك **تشي** أو تتقلّص، ممّا يسبّب لك طفرةً جلدية أو ضعفاً في العينين. أمّا لو تناولت كثيراً من الأطباق المالحة فسوف يتخثّر دمك ويجفّ حلقك، وإذا عالجت الأمر بشرب كميات كبيرة من الماء، فالماء بعد الطعام يسيء إلى معدتك وطحالك. وإذا أسرفت في تناول مأكولات ذات طعم مرّ فستتراجع حركة المعدة والطحال لديك وتفقد حيويّتها. أمّا لو تناولت كثيراً من المأكولات الحامضة، فسوف تصاب طاقتك **تشي** بالانكماش. كما لو كرّرت تناول الأنواع ذاتها من اللحوم والخضار لفترة طويلة فسوف تترسّب في جوفك وتؤذيك.

إن تناولت من أنواع النكهات الخمس باعتدال، لن تجلب على نفسك المرض.

الطعام هو مصدر غذاء للجسم ويجب ألّا يتحوّل إلى مصدر أذى. لذلك، عليك باختيار المأكولات المغذّية والمفيدة؛ أما إذا لم تتوفّر هذه الصفات بالطعام فلا تتناوله حتى لو كان لذيذ الطعم.

الطعام الذي يولّد الدفء في الجسم ولا يسدّ مسار الطاقة تشي، يُعدّ مفيداً.

أما الأطعمة المؤذية فهي التالية:

- الأطعمة ذات الطبيعة الباردة والتي تسبّب التقيّؤ.
- الأطعمة التي تسدّ مسار تدفّق الطاقة.
- الأطعمة التي تسبّب انتفاخ المعدة.
- الأطعمة التي تحتوي على كثير من التوابل الحارّة.

## 117

لا يلقى احترامَ من حوله الإنسانُ الذي لا يهتم في حياته سوى بإشباع رغباته من الطعام والشراب. لقد قال مانشيوس إنّ مثل هذا الإنسان يهتمّ برعاية الأمور البسيطة في الحياة ويهمل المسائل العظيمة.

الإنسان الذي تسيطر عليه رغبات فمه ومعدته ينسى المبادئ السامية. إنّه يأكل حتى التخمة، فتنتفخ معدته ويشعر بالألم ويصاب بالأمراض؛ ثمّ يكثر من تناول الشراب فيشعَث مظهره. من الطبيعي أن يفقد مثل هذا الإنسان مودّة الناس.

عندما تجلس إلى مائدة الطعام عليك التفكير **بخمسة أمور**.

الأمر الأوّل يدعوك إلى الاعتراف بفضل المصدر الذي أتاح لك فرصة الحصول على الغذاء. عندما كنت طفلاً، كان والدك هو مصدر طعامك، وعندما كبرت أصبح السيّد الذي تعيش في كنفه هو المصدر. عليك ألّا تنسَ هذا الأمر وأن تفكّر به بعمق. ربّما كان أخوتك أو أخواتك أو أقاربك أو أناس آخرون مصدر غذائك. في كلّ مرحلة من عمرك عليك التفكير بمصدر غذائك وتقدّر النعم التي تسدى عليك. أمّا المزارعون والحرفيّون والتجّار الذين يحصلون على طعامهم بما تجنيه أيديهم وجهودهم، فعليهم التفكير بما يدينون به إلى بلادهم.

الأمر الثاني يدعوك إلى الشعور بالعطف على المزارعين الذين بذلوا جهوداً كبيرة من أجل إنتاج المحاصيل. عليك ألّا تنسى جهودهم؛ فأنت شخصيّاً لم تفلح الأرض، ولم تزرعها، ولم تعتنِ بالزرع حتى ينمو وينضج. إنّك تنعم بالراحة والرفاهية وتحصل على غذائك من دون عناء. عليك تقدير أهميّة هذا الأمر وعدم اعتباره من المسلّمات.

الأمر الثالث يدعوك إلى تقدير حسن حظّك الذي يتيح لك تذوّق هذه الأنواع اللذيذة من الطعام على الرغم من أنّك قد لا تتمتّع بفضائل خاصّة أو بعبقريّة لامعة، ولا بسلوك أخلاقي رفيع؛ ولم تبذل جهوداً مميّزة لمؤازرة سيّدك في حكم الشعب.

أما الأمر الرابع فيدعوك إلى عدم تجاهل وجود الفقراء والمعدمين والذين يحاربون الجوع بتناول فتات الطعام وقشور الأرزّ.

هناك أيضاً من الناس من يموت ضحيّة الجوع. أمّا أنت في المقابل فإنّك تأكل أفضل الحبوب ولا تخاف من خطر المجاعة. أليس حريّ بك تقدير هذه النعمة؟

والأمر الخامس يدعوك للتفكير بإنسان العصور القديمة الذي كان يجهل وجود أنواع الحبوب الخمسة[1]، وكان يتغلّب على الجوع بالتقاط الفاكهة وأكل أوراق الشجر وجذور الأعشاب. وحتى بعد اكتشاف الإنسان للحبوب الخمسة، كان يأكلها نيئة وقاسية لافتقاره إلى وجود الأواني التي تسهّل عمليّة الطهي، فكان يصاب بالتالي بآلام في معدته وأمعائه.

نقوم في هذا العصر بطهي الأرزّ الأبيض ليصبح طريّاً بالدرجة التي نشتهيها. ونستمتع بتناول أنواع الحساء والأطباق الجانبية صباحاً ومساءً. إضافةً إلى ذلك، نشرب الخمر و**الأمازاكي**[2] لكي ندخل الفرح إلى قلوبنا وننشّط حركة دمائنا.

وهكذا، ففي كلّ مرّة نتناول الطعام علينا عدم التغفّل عن هذه الأمور الخمسة، أو على الأقل التفكير بالأمرَين الأوّل والثاني؛ إن فعلنا ذلك، فهذه الأفكار وحدها قادرة على إدخال السعادة إلى قلوبنا يوماً بعد يوم.

ولكن لا يتطابق ما جئت على ذكره هنا مع ما يُسمّى «التأملات الخمسة»[3] التي يمارسها البوذيّون قبيل تناول الطعام.

---

(1) القمح، الأرز، الفول، حبّة الدُّخن الألمانية، حبّة الدُّخن الصينية.

(2) إنّه شراب حلو الطعم مصنوع من الأرزّ المخمّر.

(3) التأملات الخمسة تشير إلى صفات الحكيم كانون المذكورة في كتاب **لوتس سوترا**.

## 119

يلاقي الجسم صعوبةً في هضم وامتصاص وجبة العشاء. من الأفضل أن يتناول المرء في المساء كميّة قليلة من الطعام الخفيف وغير المعقّد. تجنّب أن تتناول أشكالاً عديدة من الأطباق الجانبية مع جميع الوجبات عامّةً، ومع وجبة العشاء خاصّةً. من غير المستحسن تناول الأطباق الدسمة التي يصعب على المعدة هضمها، ولا أكل لحوم الطيور والأسماك في المساء. بعض أنواع الخضار مثل الجزر والبطاطا والفجل وغيرها لا تمرّ في الأمعاء بسهولة خلال الليل فتؤدّي إلى انسداد مسار الطاقة تشي. عليك عدم تناول كميّات كبيرة من هذه الخضار في المساء، والأفضل عدم تناول وجبة العشاء كليّاً.

## 120

عليك تفادي جميع ما يلي:

- الأرزّ الفاسد.
- السمك العفن.
- اللحم المنقوع.
- المأكولات التي بهت لونها.
- المأكولات ذات الرائحة النتنة.
- المأكولات التي مرّ زمن على طهيها أو سلقها وفقدت طعمها الطازج.

* الخضار أو الفاكهة غير الناضجة.
* الجذور التي اقتلعت من الأرض قبل اكتمال حجمها.
* الخضار أو الفاكهة التي تجاوزت ذروة نضجها.

جاء في كتاب كونفوشيوس أنّ الحكماء لا يتناولون هذه الأطعمة؛ ننصحك أن تتخذ من هذه اللائحة مرجعاً لك في اختيار غذائك.

وقيل أيضاً إنّه يجب أن تتخطّى كميّة الأرزّ في طعامك كميّة اللّحم حتى لو كان اللحم متوفّراً بكثرة. وفي جميع الأحوال، لا ننصحك اعتماد اللحم بكثرة في طعامك. يُعدّ الأرزّ المكوّن الرئيس للوجبة، ويجب أن تفوق كميّته أيّ المكوّنات الأخرى التي تؤلّف هذه الوجبة.

## 121

إن لم تأكل كميّة كافية من الأرزّ لن تشعر بالشبع. حتى لو لم تشعر بأنّك تناولت ما يكفيك من اللحم، فإنّ ما تناولته كافٍ. أمّا لو شعرت أنّك تناولت الكميّة الكافية منه، فعلى الأرجح أنّك بالغت في الأكل. إن تناولت وجباتك بكميّات صغيرة ومتعدّدة، فمن شأن ذلك تغذية طاقتك تشي. الخضار هي مأكولات سهلة الهضم ويمكن الاستعاضة بها عن كميّات إضافيّة من اللحم والحبوب. هناك فائدة تجنيها من تناول كلّ نوع من المأكولات، ولكن عليك عدم الإسراف في الكميّة.

الجسم هو القاعدة في صحّتك الأساسيّة وتناول الحبوب

المغذّية يزيدها حيويّةً. تناول اللحوم والحبوب يساعد الصحّة الأساسية شرط عدم المبالغة في الكميّة.

إن كان بإمكان جسمك هضم ما تأكله من اللحوم والحبوب بارتياح، فسوف تعيش طويلاً؛ أمّا لو وجد صعوبة في ذلك فستكون حياتك أقصر. ومن أقوال القدماء: «عليك أن تأكل من الحبوب أكثر ممّا تأكله من اللحوم؛ وهكذا يغلب تأثير الحبوب على عمليّة الهضم في معدتك على تأثير اللحوم».

## 122

حاول أن تدوّن أسماء المأكولات التي تشعر دائماً بعد تناولها بالغثيان. إن الاستمرار بتناول مثل هذه الأطعمة يسبّب لك علّة مزمنة. بعض أنواع الطعام يجعلك تشعر بالتوعّك حالاً بعد تناوله، وبعضه يشعرك بتأثيره السيّئ في وقتٍ لاحق. عليك الابتعاد عن الأنواع الأولى والثانية على حدّ سواء.

## 123

إذا شعرت بالغثيان بعد تناول نوع مضرّ من الطعام، توقّف عن تناول الطعام والشراب كليّاً، أو خفّف الكميّة المعتادة إلى النصف أو الثلث. أما لو أصبت بالتسمّم بعد تناول الطعام، غطّس جسدك في ماء دافئ على الفور. لا تأكل لحوم الطيور أو الأسماك المملّحة، والخضار النيئة، والمأكولات المحضّرة بالزيت أو الدهن، والمأكولات اللّزجة، والمأكولات اليابسة، والكعك المصنوع من الأرزّ، أو الحلويات المجفّفة أو النيئة.

إن لم تكن قد انتهيت من هضم طعام الفطور، فلا تأكل عند الظهر. وإن كنت لم تنتهِ من هضم ما أكلته ظهراً، فلا تتناول وجبة العشاء. إن كان الطعام الذي أكلته مساء اليوم السابق لا يزال في جوفك، أي إنّ بقاياه لم تخرج منك بعد، لا تأكل في الصباح.

إن كنت عاجزاً عن الالتزام بعدم الأكل عند حلول وقت الوجبة، اكتفِ بتناول نصف الكميّة المعتادة وامتنع عن أكل اللّحم وشرب الخمر.

لا شيء أفضل من الصيام لمعالجة التوعّك الناتج عن الأكل. أما إن لم تلجأ إلى الصيام فلا تلجأ إلى تناول العقاقير إن كان الضرر خفيفاً.

بعض الناس لا يدركون سُبُل **طريق رعاية الحياة** وخصوصاً بعض ربّات البيوت الجاهلات اللواتي يسرعن إلى مداواة الأمر بمزيد من الطعام، حتى لو كانت المشكلة تعود إلى عسر الهضم، فتزداد حينئذٍ المشكلة تعقيداً.

عصيدة الأرزّ اللّزج شديدة الضرر بنوعٍ خاصّ. يجب عدم اللجوء إلى مثل هذه العلاجات بطريقة اعتباطيّة. تتنوّع طُرق العلاج بحسب تنوّع الحالات المرضيّة؛ ولكن الامتناع عن الطعام لمدّة يوم أو يومين لا يؤذي، خصوصاً لمعالجة التسمّم الناتج عن الطعام. لأنّ السمّ يكون في داخل الجسم ومعدة المريض لا تزال ممتلئة.

## 125

يجب ألّا تتناول الأرزّ الذي سُلق أكثر من اللزوم، ولا ذاك الذي لم يتمّ سلقه بدرجة كافية. ويجب ألّا تأكل السمك إن لم يتم طهيه بدرجة كافية. أما الأطعمة التي يبالغ في سلقها أو طهيها فإنّها تخسر طعمها ولا تمرّ بسهولة عبر جهازك الهضمي فتسبّب نوعاً من الانسداد فيه. لكلّ نوع من الطعام طريقة الإعداد السليمة والمناسبة له.

عندما تطهو السمك على البخار لا يخسر من طعمه حتى لو طال وقت تعرّضه للحرارة. أمّا لو سلقته في كميّة كبيرة من الماء فسوف يخسر طعمه كليّاً.

كلّ هذه الأمور مذكورة في كتاب **هسين تشينغ يو تشي** للحكيم لي-وينغ الذي عاش في عهد إمبراطوية تشينغ (206- 221م).

## 126

قد يشعر الإنسان بالرغبة في الأكل في أي وقت خلال الليل أو النهار ولذلك يخسر العديد من الأغنياء أموالهم بسبب إسرافهم في الإنفاق على أنواع الأطعمة المكلِفة. كما يزداد الفقراء فقراً وتتضاعف أعدادهم.

بعد منتصف العمر تضعف الصحّة الأساسية لدى الرجال والنساء وتقلّ رغبتهم الجنسية، ولكن رغبتهم في الطعام لا تتغيّر. غالباً ما تكون طاقة الطحال تشي ضعيفة لدى المتقدّمين في السنّ، وهذا ما يجعلهم عرضة للتوعّكات المرتبطة بمسائل الطعام

والشراب. وغالباً ما يعود سبب التوعّك الصحّي المفاجئ والذي يؤدّي إلى الوفاة لدى المسنّين إلى تناولهم بعض أصناف الطعام المؤذية.

ولذلك يلزم الحذر.

## 127

بين جميع أنواع الأطعمة، علينا أن نختار تلك التي تحتفظ بحيويّتها، ونتجنّب المأكولات غير الطازجة وذات الرائحة الكريهة أو تلك التي تغيَّر لونها وطعمها، فمن شأن هذه الأخيرة أن تعيق مسار الطاقة وتبقى طويلاً داخل الجسم.

## 128

معدتك وطحالك يحبّان المأكولات التي تحبّها وهي مفيدة لصحّتك. ومن أقوال لي وينغ إنّه يمكنك اعتبار أنواع الطعام التي تميل إليها بشكلٍ كبير بمثابة الدواء لجسمك. ولكن، وعلى الرّغم من اقتناعنا بهذا المنطق نقول إنّك لو تناولت من الطعام الذي تحبّ كميّات كبيرة، فسلوكك هذا سيؤذيك أكثر ممّا لو كنت قد تناولت قليلاً من الطعام الذي لا تحبّه. ولذا فإنّنا نخلص إلى التأكيد على فائدة تناول كميّات قليلة من الأطعمة التي نحبّها.

## 129

هناك خمسة أنواع من المأكولات اللّذيذة، وهي:

- ❖ المأكولات النقيّة والنظيفة.
- ❖ المأكولات ذات الرائحة الطيّبة.
- ❖ المأكولات الليّنة والطريّة.
- ❖ المأكولات ذات النكهة الخفيفة.
- ❖ المأكولات ذات النوعيّة الجيّدة.

المأكولات التي تتمتّع بهذه المواصفات تكون مفيدة، أما التي تفتقدها فيجب ألّا تؤكل. وتتكلّم كتب الصين القديمة عن هذه الحقائق المسلَّم بها أيضاً.

## 130

المأكولات التي لا تجذبك رائحتها ليست مغذية لك بل مؤذية. لا تأكل طعاماً، حتى لو أُعدّ من أجلك أنت بالذات، وتطلّب إعداده جهداً كبيراً، لا تأكله إن لم يكن مقبّلاً بالنسبة إليك لأنّه قد يُلحق بك الضرر. حتى لو كنت مدعوّاً إلى تناول الطعام على مأدبة يقيمها شخص آخر، لا تأكل الطعام الذي لا يثير قابليتك.

ومن ناحية أخرى، لا تأكل طعاماً حتى لو شعرت بالشهية لأكله إن كنت لم تهضم وجبتك السابقة بعد.

## 131

بشكلٍ عامّ، الوقت الذي تتطلبه من أجل السيطرة على نفسك للعزوف عن الطعام أو الشراب ليس طويلاً. عليك أن تتحلّى بالصبر خلال بضع لحظات لكي تتغلّب على رغبتك. إضافةً إلى ذلك، يجب أن تكون كميّة ما تتناوله قليلة؛ أي أن لا تتعدّى ملعقتَين أو ثلاثة من الأرزّ، وجزء قليل من نوع أو نوعَين من الأصناف المرافقة. إنها الطريقة المثلى لكي تتحاشى الأذى.

كذلك هو الأمر بالنسبة إلى مسألة الشراب. إن كنت من الأشخاص الميّالين إلى تناول كميّات كبيرة من الخمر، فمن الأفضل أن تتريّث قليلاً وتسيطر على رغبتك في شرب المزيد منه لكي لا تصاب بالسكر وتلحق الأذى بنفسك.

## 132

عندما تتنبّه إلى أنواع الطعام التي تناسب معدتك وطحالك وإلى الأنواع التي لا تناسبها، يجب أن تتناول الأولى وتبتعد عن الثانية.

ما هي الأطعمة المناسبة للمعدة والطحال بصورة عامّة؟ إنّها المأكولات الدافئة، واللينة، والمطهوة بقدر كافٍ، والمأكولات غير الهشّة وذات الطعم الخفيف، والمأكولات التي لم يتغيّر طعمها بسبب مرور وقت طويل على إعدادها، والمأكولات النظيفة، والطازجة، وذات الرائحة المستحبّة، والمأكولات التي لا تميل كثيراً إلى أحدى النكهات الخمس. هذه كلّها مأكولات مغذية ومناسبة للمعدة والطحال وعليك تناولها.

## 133

إنّ المأكولات التي لا يستسيغها الجسم هي: المأكولات النيئة، والمأكولات المبرّدة، والهشّة، واللّزجة، وغير النظيفة، والمهترئة، وغير المطهوة بالقدر الكافي، والمطهوة أكثر من اللزوم، والتي تغيّر طعمها اللذيذ لمضي وقت على طهيها، والمسلوقة منذ زمن. الخضار والثمار غير الناضجة أو تلك التي قطفت منذ زمن وفقدت طعمها الحقيقي، والمأكولات التي تميل كثيراً إلى إحدى النكهات الخمس، والمأكولات التي تحمل كميّة كبيرة من الزيت أو الدهن. إن هذه المأكولات مؤذية وغير مناسبة للمعدة والطحال وعليك تجنّبها.

## 134

إنّ الإفراط في الطعام وفي شرب الخمر، والفوضى في اختيار الوقت المناسب لتناول الوجبات، إضافةً إلى تناول المأكولات النيئة أو المبرّدة، أو التي تفتقر إلى جودة النوعية والتي تجعلك تشعر بالغثيان وغالباً ما تسبّب لك الإسهال. كلّ ذلك يؤدّي بالتأكيد إلى إنقاص مستوى الطاقة تشي في معدتك. إن الاستمرار في تناول المأكولات المضرّة مرّة بعد مرّة من شأنه إضعاف صحّتك الأساسية، والتسبّب في قصر عمرك.

لذلك ننصحك بالحذر.

135

الطعم اللذيذ لا يتأثّر بالكميّة. إن طعم شرحة واحدة من اللّحم وحبّة واحدة من الفاكهة، هو نفسه طعم عشر شرائح من اللّحم ومئات الحبّات من الفاكهة. لذلك عوض أن تأكل كثيراً وتسيء إلى معدتك، كلْ قليلاً واستمتع بالطعم اللذيذ.

136

عندما ينتقل المرء من بلادٍ إلى أخرى، يتعرّض للإصابة بالمرض نتيجة عدم تعوّده على الماء والتراب في البلاد الجديدة. إن تناول طعام التوفو يساعد في هذه الأحوال على تنظيم عمل المعدة والطحال. لقد وجدنا هذه الملاحظة في كتاب الطبيب لي شي -شن وعنوانه: **شي وبن تساو**[1].

## عادات حسنة وعادات سيئة

137

إن كان لا بدَّ لك من تناول وجبة العشاء، فمن الأفضل أن تفعل ذلك في وقتٍ مبكّر. لا تأكل في ساعة متأخرة من اللّيل ولا تأوي إلى فراشك سوى بعد أن تنتهي معدتك من عمليّة الهضم.

---

(1) عاش هذا الطبيب في نهاية عهد الإمبراطورية الصينية مينغ.

الذهاب إلى النوم مباشرةً بعد تناول وجبة العشاء يعرّضك للإصابة بالمرض.

بوجهٍ عام، لا يصرف الإنسان الطاقة التي يكتسبها من وجبة العشاء لأنّه لا يحرّك جسده بقدرٍ كبير في الليل مثلما يفعل في النهار؛ من هنا، حتى لو شعرت بالجوع في الليل، فلا ضرر من ذلك. ولكن إن كان لا بدَّ من الأكل في المساء، فمن الأفضل تناول كميّة صغيرة في وقت غير متأخّر.

ومن الأفضل عدم شرب الخمر في اللّيل، وإن كان لا بدَّ منه فافعل ولكن بكميّة قليلة وليس في ساعة متأخّرة.

## 138

يقول بعض العامّة إنّك لو تعوّدت عدم الإكثار في الأكل فسوف تقصّر في تغذية جسمك وتصاب بالهزال ثم تمرض وتموت. هذا ما ينطق به غير المطّلعين أبداً على تقنيّات رعاية الصحّة. رغبات الإنسان متعدّدة، وعندما يظنّ أحدنا أنّ الحدود التي وضعها في وجه رغباته قاسية، فقد لا تكون في الواقع سوى سليمة وبالدرجة المطلوبة.

## 139

إن وجدت نفسك أمام كميّات كبيرة من أصناف المأكولات النادرة والتي تحبّها، كُن حذراً وشديد الانتباه حتى لا تأكل أكثر ممّا يجب. عليك عدم تخطّي حدودك في الأكل وبشكل خاصّ عندما تكون جائعاً.

## 140

من عادة الناس الذهاب إلى الجشع والمبالغة عندما يجدون أنفسهم أمام كميّات كبيرة من الطعام والشراب.

عليك التوقّف عن تناول الطعام والخمرة أو الشاي أو الماء الساخن، قبل الشعور بالتخمة. من الأفضل التوقّف قبل الشعور بالاكتفاء على التوقّف بعد أن تشعر بأن معدتك قد امتلأت.

لا شكّ إنّنا نرغب في الشعور بالاكتفاء والامتلاء بعد تناول الطعام أو الشراب، ولكن من الخطأ أن نشعر بالامتلاء وفمنا ما زال مليئاً بالطعام أو بالشراب، إذ سوف يلي ذلك توعّك وعسر في عمليّة الهضم.

## 141

المتقدّمون في العمر معرّضون بنوعٍ خاصّ للأذى الصادر عن الشراهية، وكذلك كلّ من يعاني من الضعف في المعدة والطحال. على هؤلاء الناس التصرّف بحذر في حضرة الموائد اللّذيذة. وعلى العقل أن يظلّ واعياً وحذراً، وإن لم يكن كذلك فمن الصعب التغلُّب على الرغبات. أنت بحاجة إلى درجة عالية من الوعي.

## 142

من السهل الإفراط في الطعام والشراب عندما نكون في صحبة الأقرباء والأصدقاء وأمامنا أصناف من الطعام اللّذيذ والمقدّم بطريقة

جميلة تثير الشهيّة. الأكل حتى درجة الاكتفاء التامّ هو مصدر المصائب الصحيّة. تذكّر أنّه من الأفضل الاستمتاع في رؤية الزهرة قبل أن تبلغ أوج تفتّحها، كما من الأفضل التوقّف عن شرب الخمرة عند أول أمارات النشوة. عليك الحذر من الانغماس في اللّذة قبل أن تنبّه ذاتك بوجوب التوقّف.

الاستسلام إلى رغباتك يودي بك إلى المصائب؛ والسعي إلى قمّة اللّذة ينذر باقتراب الأحزان.

## 143

تفادى القيام بأعمال جسديّة شاقّة بعد وجبات الطعام. حتى السير بسرعة ليس مستحبّاً. كما عليك عدم اعتلاء ظهر حصانك وتسلّق الطرق الصعبة صعوداً إلى المرتفعات.

## 144

إذا شعرت بالسكر وبالتخمة بعد تناول الطعام وشرب الخمر، عليك بالنظر إلى أعلى ومحاولة إخراج تشي الطعام والشراب من فمك. دلّك وجهك وبطنك وفخذيك ويديك حتى تسهّل دوران تشي الصادرة عمّا استهلكته خلال الوجبة في جسمك.

## 145

يمكن للشباب بعد تناول وجبة الطعام أن يمارسوا بعض التمرينات في استخدام القوس والرمح، أو التمرّس على استخدام

السيف. كما يمكنهم السير والحركة، ولكن يجب عليهم الابتعاد عن النشاط الجسدي الصعب.

كما يمكن للمتقدّمين بالسنّ القيام بنشاط معتدل يتناسب مع طاقتهم **تشي** وإمكاناتهم الجسدية.

ليس مفيداً الجلوس في مقعدٍ مريح لوقتٍ طويل. الجلوس طويلاً يؤدّي بطاقتك **تشي** وبدمك إلى الرّكود، فيصعب عليك هضم الطعام والشراب الذي تناولتهما.

## 146

بعد الانتهاء من الأكل، عليك غسل فمك مرّات عديدة بالماء الساخن أو الشاي. هكذا تنظّف فمك وتتخلّص من بقايا الأطعمة العالقة بين أسنانك. أمّا اللجوء إلى عود الأسنان فليس ضروريّاً. في المساء، يجب غسل فمك بالشاي الدافئ والمملّح فمن شأن ذلك المساعدة على تقوية أسنانك. لا تذهب إلى استعمال أنواع الشاي الفاخرة لأجل غسل فمك، بل اكتفِ بالأنواع الرخيصة أو المتوسّطة الجودة. هذه هي نظريّة سو تونغ-بو[1].

## 147

إن كنت تستهلك كثيراً من البطيخ والفاكهة الأخرى والخضار النيئة وتميل إلى تناول المعكرونة الباردة وشرب الماء البارد بكثرة

---

(1) المعروف أيضاً باسم سو شيه، وهو من أشهر شعراء عهد إمبراطورية سونغ الصينية (960-1126).

خلال فصل الصيف، فمن المؤكّد أنّك ستصاب بالإسهال والحمى خلال الخريف.

لا تأتي الأمراض عادةً من غير سبب ولذلك عليك الانتباه وأخذ الحيطة.

## 148

تعوّد القدماء خلال فصل الشتاء البارد تناول القليل من النبيذ المعتدل الجودة كلّ صباح لأغراض دوائية. ولكنّهم كانوا يتوقّفون عن هذه العادة في أوّل يوم من فصل الربيع[1].

## 149

إذا تناولت في الصباح الباكر عصيدة الأرز المطبوخ والدافئ، تقوم بتغذية معدتك وطحالك ونشر الدفء في جسمك والمساعدة في تدفّق ريقك. هذه إحدى نظريات شانغ لاي[2] وهي مفيدة خصوصاً في الأيام الباردة.

## 150

إذا تناولت وجبتك الأولى من الأرزّ في الصباح، أو المساء، مرفقة بالحساء فحسب من دون الأطباق الجانبية، فسوف تتذوّق طعم

---

(1) أوّل يوم في الربيع بحسب تقويم القدماء المذكورين هو الرابع أو الخامس من شهر شباط بحسب التقويم الحديث.

(2) شانغ لاي هو شاعر من إمبراطورية سونغ الشمالية.

الأرزّ الحقيقي وتجده لذيذاً. يمكنك لاحقاً تناول الأطباق الجانبية منكّهة بالنكهات الخمس فهي مفيدة لطاقتك تشي. ولكن لو تناولت الأطباق الجانبية مع الأرزّ في وقتٍ واحد، فسوف تخسر طعم الأرزّ الحقيقي اللذيذ. عندما تأكل الأطباق الجانبية لاحقاً تشعر بالاكتفاء بسرعة حتى لو لم تتناول أنواعاً متعدّدة منها. هذه طريقة مفيدة في التغذية وناجحة في التعايُش مع الفقر.

إن لم تأكل أنواعاً عديدة من الأطباق الجانبية المحتوية على الخضار وعلى لحوم الطيور والأسماك فسوف تتمتّع بطعم الأرزّ. ولكن إن تناولت كميّات كبيرة من الخضار واللحوم فلن تتمكّن من تذوّق طعم الأرزّ الجيّد.

لا يتمكّن الفقراء من شراء اللحوم بكثرة، فيعتمدون في طعامهم على الأرزّ والحساء. إنّهم يتمتّعون بطعم الأرزّ اللّذيذ ولا يعانون من أيّ صعوبة في عمليّة الهضم.

151

لا تتناول وجبات خفيفة بين الوجبات الرئيسة خلال الأيام القصيرة من السنة. وحتى خلال الأيام الطويلة لا يُستحسن أن تتناول كثيراً من هذه الوجبات.

152

إذا تناولت مأكولات معقّدة وغنيّة بالدهون في الصباح، عليك تناول غذاء خفيف في المساء. أما لو كانت وجبة المساء معقّدة ودسمة فعليك الاكتفاء بوجبة خفيفة في الصباح التالي.

## 153

تناول طعامك وهو طازج ومليء بالحيوية وبطاقة يانغ، فمثل هذه الأطعمة لن يؤذيك. أمّا الأطعمة التي أصبح عمرها بضعة أيام، فقد امتلأت بعنصر ين ولم تعد صالحة للأكل وباتت تحتوي على مواد مؤذية للصحّة، شأنها في ذلك شأن الأطعمة التي تمّ سلقها أو طهيها بشكلٍ مفرط، أو تلك البائتة والتي فقدت طعم الطبخ الطازج.

## 154

خذ بعين الاعتبار النقاط الأربعة التالية المتعلّقة بالانفعال والأكل:

- ❖ عليك عدم الأكل مباشرةً بعد شعورك بالغضب.
- ❖ عليك تفادي الغضب بعد الأكل مباشرةً.
- ❖ عليك عدم تناول الطعام وأنت تشعر باليأس أو القلق.
- ❖ عليك تفادي اليأس والقلق بعد تناولك الطعام.

## 155

إن تناولت الطعام وكان في معدتك طعاماً لم يتمّ هضمه بعد. فإنّ العناصر المفيدة في ذلك الطعام تتحوّل إلى مصدر أذى. عليك تناول الطعام عندما تكون معدتك فارغة فحسب.

## 156

قد تلجأ إلى الأكل والشرب في الليالي الباردة لكي تشعر بالدفء؛ ولكن عليك الالتزام بأسلوب الإقلال من كميّة الأرزّ وكميّة الخمر بنسبة كبيرة.

ومن المنطلق ذاته، فإن كنت مدعوّاً إلى تناول الطعام مع مجموعة من الأصدقاء، حاول الإقلال من كميّات الطعام والشراب التي تتناولها قبل الذهاب إلى الحفلة. إن فعلت ذلك واتّبعت مبدأ الإقلال من الطعام والشراب في تلك الليلة، فلن تصاب بالأذى.

## 157

كثيراً ما تشعر بالرغبة في تناول وجبة العشاء أكثر من الرغبة في تناول وجبة الفطور. لا تستسلم إلى هذه الرغبة.

## 158

إن اكتفيت بإضافة نسبة قليلة من الملح إلى طعامك في وجبتَي الصباح والمساء على حدّ سواء، لن تشعر بجفاف في حلقك ولن تحتاج إلى شرب كميّة كبيرة من الماء الساخن أو الشاي لإطفاء ظمئك. إن امتناعك عن شرب كميّة كبيرة من هذه السوائل بعد الطعام يمنع ازدياد نسبة الرطوبة في طحالك، فتتولّد طاقة تشي في معدتك بسهولة.

## 159

يجب ألّا تتناول فاكهة نيئة ومعدتك لا تزال فارغة. كما عليك ألّا تتناول الكثير من الحلوى المصنّعة. من شأن هذا أن يؤذي طاقة يانغ في معدتك وطحالك.

## 160

لا تأكل كثيراً وأنت متعب، لأنّك ستشعر بالحاجة إلى الاستلقاء بعد ذلك. وإذا استلقيت ثمّ نمت مباشرةً بعد الأكل، تبطأ حركة تنفسك وتتأخّر حركة الهضم فتشعر بالتوعّك.

## 161

في كتاب **كو تشن آي تنغ**[1] نقرأ ما يلي: «الموت المبكّر على أثر الإصابة ببعض الأمراض المئة يرتبط في معظم الأحيان بمسائل الطعام والشراب. والأضرار الناتجة عن الطعام والشراب تتخطّى تلك الناتجة عن الرغبة الجنسية».

في حين يمكنك السيطرة على رغبتك الجنسية، لا يمكنك الامتناع عن الأكل والشرب حتى لمدّة نصف يوم، ولذلك تكثر حالات الانهيار الجسدي الناتجة عن الطعام والشراب. إن أكلت

---

(1) ألّف هذا الكتاب الطبيب هسيو تشون-فو الذي عاش خلال عهد إمبراطورية مينغ الصينية.

كثيراً تصاب بآلام في المعدة، وإن شربت كثيراً تتكثّف المادة المخاطية في جسمك.

162

أنواع الطعام التي يجب تفادي المبالغة في أكلها تتضمّن الحلويات المصنوعة من الأرزّ والزلابية على أنواعها، والحلويات المجفّفة، والمعكرونة الباردة وغيرها من أنواع المعكرونة، وأقراص الخبز المحشوّة بالمربّى، والمعكرونة المصنوعة من الحنطة السوداء، والسكّر، ونبيذ الأرزّ، ونبيذ الحبوب والبطاطا، وحبوب الفاصولياء الحمراء، والخلّ، وصلصة الصويا، وسمك الشبوط، والسمك الصدفي، وحنكليس المياه العذبة، والقريدس، والأخطبوط، والسبيدج، وسمك الإسقمري الإسباني، والسمك ذي الذيل الأصفر، وأحشاء السمك المملّحة، ولحم الحوت، وفجل دايكن النيء، والجزر، وأنواع جذور اليام، واللّفت الصيني، واللّفت عامّةً، والمأكولات المحتوية على الزيت، والمأكولات المحتوية على الدهن.

## شرب الخمر

163

الخمر من عطايا السماء. إنّه يقوّي طاقة يانغ تشي في داخلك إذا شربت قليلاً منه ويعيد إليك حيويّة الشباب، وينشّط تنفّسك،

ويبعد عنك الشعور باليأس والإحباط، وهي مفيدة بنوع خاصّ للرجال. ولكن لا شيء أشدّ إيذاءً من أن تشرب الكثير منه. إذ إن مثله مثل الماء والنار، فقد يكون مفيداً أو ضارّاً.

يقول الشاعر شاو ياو فو[1] (1011-1077) في إحدى قصائده: «أشعر بالسّكر الخفيف... وأنا أتذوّق هذا النبيذ الفاخر». ويقول الطبيب لي شيه-شن إنّ قول هذا الشاعر يعبِّر عن فهم عميق للذّة احتساء الخمر. شرب كميّة قليلة من الخمر والشعور بالسّكر الخفيف لا يعرّض الشارب للأذى. إضافةً إلى أنّ تذوّق طعم الخمر يتيح للمرء الاستمتاع بملذّات عديدة.

ولكن تعود أسباب الإصابة بأمراض كثيرة إلى الخمر. من تعوّدَ المبالغة في شرب الخمر وعدم تناول الغذاء بكميّة كافية لا يعيش طويلاً. فكم من المحزن أن يتحوّل عطاء السماء بالنسبة إلى بعض الناس إلى عنصر هدّام للصحة!

## 164

تختلف كميّة الخمر التي يجب الالتزام بعدم تخطّيها بين شخصٍ وآخر. فوائد شرب الخمر بكميّات قليلة هي عديدة، فيما أضرار الشرب منه بكميّات كبيرة هي عظيمة. حتى لو ترك رجل محترم ويتّسم بالجديّة من الذين يحبّون شرب الخمر بكميّات كبيرة العنان لرغبته، فسوف يسيطر عليه تأثير الخمر ويختلّ الاتّزان في شخصيّته ويقع في الضياع؛ فإذا بمستوى كلامه يتغيّر وكذلك أفعاله حتى يخاله

(1) شاعر ومفكّر من إمبراطورية سونغ الصينية الشمالية.

المراقب إنساناً آخر. يجدر بمثل هذا الإنسان العودة إلى نفسه والتفكير في ما يقوم به.

على الإنسان التفكير في هذا الأمر في سنّ مبكّرة وأخذ الحذر من الإسراف في شرب الخمر. وعلى الأهل أيضاً أخذ الحذر وتنبيه أولادهم حول خطورته.

التصرّفات التي تستمرّ بها لفترة طويلة تصبح جزءاً من شخصيتك. وما يتحوّل إلى عادة يصبح من الصعب تصحيحه رغم الجهود المضنية التي قد تبذلها على مدى العمر.

من لم يكن ميّالاً بحكم طبيعته إلى المبالغة في تعاطي الخمر، يشرب كأساً واحدة أو كأسَين فيشعر بنشوة خفيفة ومتعة لا تقلّ عن المتعة التي يشعر بها من يشرب كثيراً.

ولكن شرب كميّات كبيرة من الخمر يجرّ على صاحبه كثيراً من الأذى. يقول الشاعر بو شو-إي[1] ما يلي:

«الرجل الذي يشرب مكاييل كبيرة من الخمر في جلسةٍ واحدة،
لن ينال الاحترام مهما فعل،
ولن يسيء إلى شخصي أنا بسكره الشديد.
اضحك وافرح أيّها المفرط في شرب الخمر!
واعلم أنّك عندما دفعت ثمن الخمر دفعت كلّ ما عندك مقابل لا شيء».

فكم تحمل من الحكمة هذه السطور؟!

---

(1) أحد أهمّ شعراء إمبراطورية تانغ (772-846).

## 165

بصورة عامّة عليك عدم شرب الخمر قبل تناول الطعام في الصباح أو المساء. من المهمّ أن لا تشربه على معدةٍ فارغة في أي وقت من الأوقات لأنّ ذلك لا بدَّ من أن يُلحق الأذى بالمعدة والطحال.

## 166

من غير المستحسن في الصيف عموماً، كما في الشتاء، شرب الخمر مبرّداً ولا حارّاً إلى درجة تقترب من درجة الغليان. الأفضل تناول الخمر دافئاً إذ إنّ الخمر الساخن يتسبّب في تمدّد طاقتك تشي، والبارد منه يؤدّي إلى زيادة في كثافة المادّة المخاطية في الجسم، وإلى إيذاء المعدة.

يقول الطبيب تان-تشي إنه من المفيد شرب الخمر مبرّداً. ولكنّنا نرى أنّ شرب الخمر مبرّداً يؤذي المعدة والطحال لدى من يبالغ في شربه. وحتى لو لم يبالغ المرء في الشرب، فقد يؤدّي الخمر المبرّد إلى إعاقة التنفّس.

يساعد الخمر الدافئ على تقوية عنصر يانغ تشي، وعلى دفع بقايا الطعام الراكدة في الجسم إلى خارجه. ليس للخمر المبرّد هذه المزايا الحسنة، فهو لا يدعم عنصر يانغ ولا يسهّل جريان الطاقة في الجسم.

## 167

الحرارة العالية تؤدّي إلى تغيير طعم الخمر وإفساده، والأمر نفسه يحدث إذا ما أعدت تسخين الخمر الذي كان قد برد كثيراً. وفي الحالتين تتعرّض المعدة والطحال للأذى.

## 168

إذا قدّمت الخمر إلى أحد الناس، ولو كان ممّن تعوّد شرب كميّة كبيرة منه، فإنّك لو دفعته إلى تخطّي الحدود التي تعوّد التزامها فسوف تسبّب له الحزن. إن لم تكن عالماً بالحدود التي يلتزمها فمن الأفضل أن تقدّم له كميّة قليلة. عندما يتوقّف ضيفك عن شرب الخمر لا تدفعه إلى تناول المزيد، بل عليك التوقّف حالاً عن تقديمه له. لا ضرر من التوقّف عن تقديم الخمر حتى لو اعتقدت أن ما شربه الضيف كان قليلاً جدّاً.

من المؤسف أن تقدّم إلى ضيفك وجبة من الطعام الفاخر ثم تدفعه إلى شرب كميّة كبيرة من الخمر من شأنها إزعاجه. تجنّب أن تكون السبب في جعل أحدهم شديد السّكر. غالباً ما يميل الضيف إلى تخطّي حدود الاعتدال في كميّة الخمر الذي يتناوله حتى لو لم يدفعه المضيف إلى فعل ذلك. عندما لا يرفض الضيف شرب بعض الخمر على مائدة مضيفه؛ وعندما لا يبالغ المضيف في دفع الضيف إلى شرب المزيد، يشرب الجميع باعتدال ويستمتعون.

## 169

قد يحتوي الخمر الذي تبتاعه من السوق بعض الرّماد ويكون سامّاً. عليك ألّا تشرب من الخمر ما كان حامض الطعم. الخمر الذي مرّ عليه ردحٌ من الزمن في ظروف لا تساعد إلى تحسين نوعيته، وقد طرأ تغيير على طعمه، يصبح سامّاً ويجب عدم استهلاكه. عندما يكون الخمر كثيفاً وضبابيّاً يركد في المعدة والطحال ويعيق مجرى الطاقة **تشي**.

بإمكانك تناول القليل من الخمر ذي الجودة العالية بعد وجبتك الصباحية أو المسائية فتشعر بقليل من النشوة. إذا شربت **آمازاكي**، وهو الخمر المصنوع من الأرزّ بطريقة جيّدة والذي تمّ تسخينه قليلاً، فإنّه مفيد لمعدتك. ولكن يجب عدم شرب **آمازاكي** مبرّداً.

## 170

يذكر كتاب **وُو هو مان وِن** أسماء وأعمار بعض الرجال الأقدمين الذين عاشوا طويلاً[1]. ومن أقوال هذا الكتاب: «كلّ هؤلاء الرجال عاشوا شيخوختهم وكانوا لا يزالون أقوياء ولم يصابوا بالأمراض. والملفت أنّ لا أحد منهم كان يشرب الخمر».

عندما أنظر حولي وأتأمّل في سكّان قريتي، لا أجد أحداً ممّن بالغوا في شرب الخمر خلال حياتهم قد عاش عمراً مديداً بصحّة جيّدة وبسعادة. في الواقع، نادراً ما نجد أناساً تعوّدوا الإفراط في

---

(1) كتاب من عهد مينغ؛ ذكر فيه من المعمّرين: تشانغ وينغ، 113 سنة؛ وانغ ينغ تشو، 130 سنة؛ ماو تشين وينغ، 103 سنوات.

شرب الخمر يعيشون طويلاً. ولكن، قد يكون الخمر دواءً لإطالة العمر إذا شُرب بكميّات معتدلة لا تؤدّي سوى إلى حالة من النشوة الخفيفة.

## 171

عندما تشرب الخمر تجنّب تناول الحلويات. وبعد الانتهاء من الشرب تجنّب المأكولات اللاذعة والمشبَعة بالتوابل. هكذا تتفادى إضعاف عظامك ومفاصلك. كذلك من المضرّ جدّاً أن تشرب **شوتشو**[1] بعد انتهائك من شرب الخمر الأعلى جودةً لأنّك لو شعرت بالسكر الشديد فسيترافق ذلك مع آلام حادّة في العظام والمفاصل.

## 172

**شوتشو** هو شراب ضارّ وسامّ ويجب ألّا تشرب منه كميّة كبيرة. ويمكنك أن تتأكّد من خلال قابليته الكبيرة للاشتعال أنّه يحتوي على حرارة عالية. خلال الصيف، عندما يتراجع عنصر ين في جسمك وتكون مرتدياً قميصاً واسعاً ومفتوحاً، يظهر تأثير الكحول السيّئ على جلدك، أي يخرج من داخل الجسم إلى مستوى الجلد. لذلك يمكنك شرب القليل من هذا المشروب خلال فصل الصيف، ويجب ألّا تشرب منه في الأشهر الباقية.

---

(1) شوتشو هو شراب غير عالي الجودة وكان يخمّر من البطاطا والقمح ويحتوي على نسبة كحول تتراوح بين 20 و25 بالمئة.

لا تتناول كميّة كبيرة من الخمور الدوائية التي تحتوي على **شوتشو** لأنّ تأثيرها على جسمك يشبه تأثير السمّ. إنّ الخمر المصنّع من حبوب الحنطة أو الأرزّ في مقاطعتَي ساتسوما وهايزن في جزيرة كيوشو لاذعٌ وحارّ بشكل كبير، وبعضه يُسمّى «الخمر الناري». من الأفضل عدم شرب الخمر المستورد من مقاطعات غير مقاطعتك لأنّك تجهل مواصفاته.

إن شربت **شوتشو** لا تأكل طعاماً ساخناً أو حرّيفاً ولاذع الطعم ولا تأكل طحالب البحر المحمّصة. كما إنّ عليك عدم شرب الماء الساخن. وخلال الأيام الباردة لا تشرب **شوتشو** مسخّن فمن شأن هذا أن يُلحق بك أذى عظيماً. ولا تسلم من هذا التحذير أنواع الخمر المصنوعة من **شوتشو** على الطريقة الأوروبية.

إذا أصبت بالتسمّم بعد شرب **شوتشو** عليك بشرب خليط من مسحوق البازيلاء الخضراء والسكّر والنشاء وبعض الملح وحبّة **شيستسو**[1] والماء البارد. وعليك تجنّب الماء الساخن.

173

لا تشرب الشاي بعد الخمر فذلك يلحق الأذى بكليتَيك. وإذا أكلت الخردل والمأكولات الحرّيفة بعد شرب الخمر، فسيضعف ذلك عظامك ومفاصلك.

---

(1) دواء يصنع من الأعشاب على شكل حبوب لمدواة الإصابة بالحمّى.

# شرب الشاي، وبعض الكلام عن التبغ

## 174

لم يعرف اليابانيّون القدماء الشاي سوى في العصور الوسطى عندما تمَّ استيراده من الصين. بعد ذلك أصبح الشاي مشروباً يوميّاً وأساسيّاً في اليابان. وهو ذو طبيعة باردة ويساهم في انخفاض مستوى الطاقة، كما إنّه يبعد عنك النعاس. ويقول الطبيب تشن تسانغ-تشي[1] إنّك لو شربت الشاي لفترة طويلة فقد تخسر من وزنك لأنّه قادر على تخليص الجسم من الدهون. وفي المقابل، نفى أطبّاء آخرون أن يكون للشاي أي فائدة صحية. من جهتنا، نقول إنّ هناك في أيامنا الحاضرة أناساً يحتسون عدداً كبيراً من فناجين الشاي يوميّاً، فكيف لعادة باتت مستفحلة إلى هذا الحدّ أن تخلو من الأضرار؟

بما أن شرب الشاي يؤدّي إلى برودة الطاقة **تشي**، يجب عدم الإسراف في تناوله. وشاي **ماتشا**[2] الذي لا يحمّص ولا يغلى في الماء يبقى مركّزاً بنسبة عالية؛ أمّا شاي **سنشا**[3] فهو محمّص ومغلي، ولذلك يُفضّل شربه.

اشرب قليلاً من الشاي بعد تناول الطعام، فهو يساعد في عمليّة الهضم ويطفئ الظمأ. يجب عدم شرب الشاي على معدة خالية من

---

(1) طبيب عاش في عهد إمبراطورية تانغ.

(2) ماتشا هو شاي مطحون يستعمل في احتفال الشاي.

(3) إنّه ورق الشاي الأخضر العادي.

الطعام إذ من شأن ذلك إلحاق الأذى بالمعدة وبالطحال، كما يجب عدم إضافة الملح إلى الشاي فذلك يسيء إلى الكليتَين، ويجب عدم شرب كميّة كبيرة من الشاي المركّز خوفاً من تأثيره السلبي على الطاقة تشي المتولّدة حديثاً.

الشاي الصيني قوي التركيز لأنّ طريقة تحضيره الأساسية لا تعتمد على الغليان في الماء. وننصح من كان مريضاً وضعيف البنية عدم شرب الشاي الجديد، أي الذي قطفت أوراقه وأعدّ في السنة ذاتها، فمن شأن ذلك التسبّب بإصابته بأمراض العيون، وبالإسهال وظهور الدم في البراز، وبغير ذلك من المضايقات. يفضّل شرب الشاي بعد سنة من قطف أوراقه؛ أو في الشهر التاسع أو العاشر[1] من تاريخ قطفه.

وفي حال الإصابة بتأثيرات الشاي الجديد المؤذية، يمكن تناول بعض الأدوية مثل **كوزوسان** أو **فوكانكين شوكيسان** المصنوعة من بعض الأعشاب المفيدة والسوس والجنزبيل وقشر البرتقال. ويمكن أيضاً تناول الخوخ المجفّف، أو العشب السكّري، أو السكّر، أو الفول الأسود، أو الزنجبيل.



وفي حين أن للشاي مفعول مبرّد على الطاقة تشي، فإنّ مفعول الخمر يزيد في حرارتها. يمدّد الخمر حجم الطاقة تشي فيما يساعد

---

(1) التقويم القمري كان معتمداً في اليابان أيام إكيكن. وكان أوّل شهر في السنة يبدأ بين يومَي 20 يناير و19 فبراير. والسنة تتألف من 12 شهراً.

الشاي في تقليصها. عندما تشرب الخمر وتصاب بالنشوة والسكر تشعر بحاجة إلى النوم؛ فيما لو شربت الشاي ستصاب بالأرق. ولذلك تأثيراتهما متضاربة على الجسم.

## 176

لا تشرب كميّات كبيرة من الحساء على أنواعه، أو الماء الساخن، أو الشاي. فإن الرطوبة الزائدة تسيء إلى وظائف المعدة والطحال.

## 177

وإذا اكتفيت بشرب كميّات قليلة من الشاي أو الماء الساخن، تتولّد في معدتك وطحالك طاقة حيويّة تنعكس إشراقاً وحسناً ظاهراً على بشرة وجهك.

## 178

عندما تشرع في عمليّة غلي الشاي، أو الأعشاب الدوائية، عليك ان تختار ماءً نقيّاً وحلو الطعم. ماء الشتاء يعطي الشاي طعماً لذيذاً؛ اجمع ماء الأمطار في فصل الشتاء في وعاء واستخدمه لتحضير الشاي. إنّه أفضل من مياه الينابيع، ولكنّه لا يبقى صالحاً لمدّة طويلة، أمّا ماء الثلج فهو الأفضل.

## 179

الطريقة المثلى لإعداد الشاي، تعتمد أوّلاً على تحميصه على نارٍ خفيفة، ثم غليه في الماء على نارٍ قويّة. عندما يغلي الماء جيّداً، أضف إليه بعض الماء البارد؛ فبهذه الطريقة يصبح طعم الشاي لذيذاً.

تظهر هذه النصائح في الكتاب الصيني المعروف حول مسائل الشاي.

## 180

في كلّ أنحاء مقاطعة ياماتو، يشرب الناس الشاي يوميّاً. ويقوم بعضهم بسكب الشاي الأخضر فوق الأرزّ أثناء طهيه، وقد يضيفون إليه أيضاً بعض حبوب الفاصولياء الحمراء، والبازيلاء الخضراء، والفول، والكستناء، وبراعم نبتة اليام، وقليل من قشر البرتقال أو اليوسفي. من شأن هذه الإضافات فتح الشهية وتسهيل عملية مرور الغذاء في المريء.

## 181

بدأ استيراد التبغ من البلدان الأجنبية إلى اليابان في الفترة الممتدّة بين عامَي 1573 و1615. ليست كلمة **توباكو** يابانية بل بربرية[1]؛ وقد ظهرت مؤخّراً في عدد من الكتب الصينية. ويُدعى

(1) المقصود أنّ الكلمة جاءت مع الأوروبيين. الأرجح أن يكون مصدرها الهند الغربية إذ تدلّ على الغليون الذي يحرق فيه التبغ في لغة هذه البلاد.

التبغ في كوريا «العشب الجنوبي». ويميل العامّة إلى تسميته روتو[1]، ولكنّها تسمية غير صحيحة، فكلمة روتو تعني شيئاً آخر.

## التحفّظ حيال الرغبة الجنسية

182

يقول مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ التقليدي: «الكليتان هما مركز الأعضاء الخمسة». بناءً على هذا القول، يصبح من الطبيعي أن تدعوك طريق رعاية الحياة إلى الاهتمام بكليتَيك. ولا يتطلّب الاهتمام بالكليتَين اللّجوء إلى تناول الأدوية إنّما، وبكلّ بساطة، المحافظة وعدم التفريط بطاقتك تشي النقيّة والجوهرية والحرص في الوقت عينه على استقرار طاقة تشي خاصّة الكليتَين وتفادي أسباب اضطرابهما.

نقرأ في كتاب كونفوشيوس ما يلي: «في عمر الشباب، عندما تضجّ أجسادنا حيويّةً ونشاطاً، علينا أن نكون شديدي الحذر في ما يخصّ أمور الجنس».

في عمر الشباب علينا احترام نصائح الحكماء والأخذ بها. فإذا ترك الشابّ العنان لجموح نشاطه وحيويّته، فسوف يتغاضى مؤكّداً عن الالتزام بالأصول ويذهب إلى حدّ التطرّف في سلوكه، فيسيء إلى صورته وإلى مركزه الاجتماعي. وحتى لو شعرت بالندم لاحقاً

---

(1) ربّما تعني هذه الكلمة ما يُسمّى سكوبولا جابونيكا ماكسيم، ويظهر أنّها تشير إلى دواء للعيون.

فقد تندم بعد فوات الوقت حين لا ينفع الندم. عليك أن تتقيّد منذ البداية بالتصرّفات الحميدة وأن تتجنّب السلوك الذي ينتهي بك إلى الندم. ومن البديهي القول إنّنا لو دفعنا بطاقتنا الأساسيّة والنقية إلى الانتشار والتمدّد، وأهملنا المحافظة على صحتنا الأساسية، فحياتنا ستكون أقصر. وهذا أمرٌ واقع يجب ألّا يغيب عن ذهننا.

يعرّض من كان شديد الشغف بالجنس طاقته الجوهرية والنقية تشي إلى التقلّص منذ عمر الشباب، ويلحق الأذى بالصحّة الأساسية للجزء السفلي من جسده، ويضعف جميع أعضاء جسده الخمسة، ولا يعيش طويلاً حتى لو كان مولوداً ببنية قويّة. وعليك أن تأخذ هذا الأمر بعين الاعتبار.

أقوى رغبات الإنسان تدور حول الطعام والشراب والجنس. يندفع الإنسان بشغف إلى تلبية هذه الرغبات ولكن الحذر من المبالغة والجموح في هذه الأمور ضروري للغاية. أمّا لو لم تكن حذراً في سلوكك من هذه النواحي، فإن الطاقة الحقيقية في معدتك وطحالك تتقلّص ويصبح من الصعب إعادتها إلى طبيعتها حتى لو لجأت إلى المكمّلات الغذائية والعقاقير. يترتّب على كلّ متقدّم في السنّ المحافظة على الطاقة الحقيقية في معدته وطحاله وتغذيتها من غير الاعتماد على المكمّلات الغذائية.

183

وفي ما يتعلّق بعمليّة الجماع بين الرجل والمرأة، يقول سن سزو-مياو في مؤلفه **تشين تشن فانغ**: «يجب أن يكتفي من كان في العقد الثاني من عمره بالقذف مرّةً كلّ أربعة أيام؛ أما من كان في

العقد الثالث، فمرّةً كلّ ثمانية أيّام؛ ومن كان في العقد الرابع، فمرّةً كلّ ستة عشر يوماً؛ وفي عمر الخمسين، فمرّةً كلّ عشرين يوماً؛ أمّا من بلغ الستين فعليه الاحتفاظ بحيويته في داخله وعدم القذف بتاتاً، إلا إذا كان متمتعاً بقوّة جسدية عالية فيمكنه القذف مرّةً في الشهر. إذا قرّر رجلٌ ذو حيويّة ونشاط ممتازَين منع نفسه من إشباع رغبته الجنسية وامتنع عن القذف لفترة طويلة، فقد يصاب بالأورام ويعاني من التقرّحات الجلدية. ولكنّه إذا تعدّى الستين ولم يشعر برغبة جنسية قويّة، يمكنه الامتناع عن القذف والاحتفاظ بحيويته داخل جسمه. ومن كان في عمر الشباب واكتفى بالقذف مرتين في الشهر لأنّه لا يرغب تلقائيّاً بأكثر من ذلك، فسيعيش عمراً طويلاً». عندما نستعيد في الوقت الحاضر ما جاء في المرجع المذكور أعلاه، نجد أنّ ما قدّمه لنا يبقى في حيّز المبادئ العامّة جدّاً. إذ يترتّب على من كان مصاباً بضعف جسدي منذ ولادته، أو على من لا يأكل إلا قليلاً جدّاً من الطعام، وعلى ذلك الذي لا يتمتّع بمستوى عالٍ أو طبيعي من القوّة الجسدية، أن يحافظ على طاقته النقيّة والجوهرية، وألّا يسعى إلى المجامعة إلا نادراً، ولو تعارض ذلك مع القواعد الواردة في المرجع المذكور. إذا شغلت فكرك كثيراً بالرّغبة الجنسية واستسلمت إليها فسوف تتحوّل إلى عادة سيئة تلازمك مدى الحياة. عليك بالتريّث في جميع الظروف لأنّ الثمن قد يكون خسارة الحياة، ولا بدَّ حيال مثل هذا الأمر الخطير من الحذر.

ولم يكن إغفال الكلام عن العلاقات الجنسية لدى الشبّان قبل عمر العشرين في كتاب **تشين تشن فانغ** مجرّد هفوة. فدماء الشبّان تحت سنّ العشرين وطاقتهم **تشي** ليست في حالة الاستقرار بعد. فإذا تكرّر القذف في هذه السنّ المبكرة، فذلك يسيء إلى الطاقة **تشي**

التي لم تزل في طور التولّد والنمو؛ فتتعرّض صحّة الشاب الأساسية حينئذٍ إلى الاضطّراب.

## 184

يتوجّب على جميع الأصحّاء الشباب الذين يتمتعون بحيويّة عالية أن يعتمدوا الحذر في علاقاتهم الجنسية لكي لا يقترفوا الأخطاء. عندما لا تتحرّك الشهوة الجنسية تبقى الطاقة **تشي** في الكليتَين في حالة من الهدوء.

احذر من تناول المنبّهات الجنسية مثل **أوزوبوشي** لكي تعزّز رجولتك في غرفة النوم.

## 185

ورد في مرجع **تا تشينغ-لو**[1] ما يلي: «لا تزال **تشي** النقية والجوهرية لدى الشبّان تحت عمر العشرين غير كافية، ولكن من السهل عليهم تحريك رغبتهم الجنسية». على الشبّان في مثل هذا العمر اعتماد الحذر الشديد والامتناع عن المجامعة.

## 186

وفي **تشين شن فانغ**، يتكلّم سن سزو-مياو عن السبيل إلى تفادي الضعف الجنسي. ويقول: «عندما يبلغ المرء سنّ الأربعين،

---

(1) حقائق حول المعمّرين ومسائل العمر المديد.

عليه تطبيق التقنيّات التالية في السرير». ويفسّر المؤلّف نظريته في هذا الصدد ويغوص في تفاصيل عديدة، إليكم جوهرها:

بعد عمر الأربعين تبدأ قدرة الرجل الجنسية بالتراجع تدريجياً. ننصحه بمجامعة زوجته غالباً ولكن من غير أن يسمح لنفسه بالقذف في كلّ مرّة حتى لا يخسر طاقته النقية والجوهرية. هكذا يحافظ على صحته الأساسية وتبقى طاقة دمه تشي في حركة دوران ويتفادى الضعف.

عندما أتأمّل في المعنى الخفي لكلمات سن سزو-مياو، أجدها تفترض أنّ تشي الدم لدى الرجل الذي تخطّى الأربعين من عمره ما زالت في حالة جيّدة، وما زالت رغبته الجنسية قوية ومن الصعب احتواؤها. ولكنّه إذا قذف من طاقته النقية والجوهرية غالباً، فسوف يستهلك صحّته الأساسية، ولن يعود هذا الأمر عليه بالفائدة مع التقدّم في العمر. لذلك يمكن للرجل بعد سنّ الأربعين المجامعة غالباً، ولكن دون أن يقذف من طاقته النقية والجوهرية تشي. تضعف طاقة الكليتَين تدريجيّاً بعد سنّ الأربعين. ولكن إذا لم يقذف الرجل سائله المنوي إلى الخارج، فإنّ طاقته النقية والجوهرية تشي لن تضطرب، ولن تصاب بالركود كما قد يحدث لو كان في عمرٍ أصغر.

إذا عملت على تطبيق هذه التقنيّة، فستجد أنّه من السهل إشباع الرغبة الجنسية من دون إتمام عمليّة القذف. ولذلك هذه طريقة ممتازة لتحريك الطاقة تشي من دون خسارة تشي النقية والجوهرية.

إنّ تشي الدّم لا تتراجع بشكلٍ كبير بعد سنّ الأربعين، لذلك يكون من الصعب كبت الرغبة الجنسية. وإذا قمت بكبت رغبتك، فستسيء بذلك إلى صحّتك. وفي المقابل، إذا بالغت في عمليّات القذف فيما أنت تتقدّم في السنّ، فستسيء أيضاً إلى صحّتك. نرى

أن الهدف من كلّ ذلك هو تطبيق هذه النظرية بما يتناسب مع متطلبات الظروف وحاجة الإنسان. هكذا، يمكنك إشباع عطشك إلى اللذة الجنسية مع احتفاظك بطاقتك النقية والجوهرية.

وبحسب ما تقدَّم، إن لم تستهلك طاقتك النقية والجوهرية، سوف تتمكّن من المجامعة غالباً دون أن تخسر قوّتك. تعاليم القدماء هذه تخوّلنا الاحتفاظ بطاقتنا الجوهرية، دون أن نحتاج إلى كبت رغبتنا في ممارسة الجنس.

ومع أننا نعتبر صحّة المعدة والطحال حجرَ الأساس في صحّة الجسد، فإنّ حيويّة ونشاط الطاقة **تشي** خاصّة الكليتَين تجعل الحرارة في منطقة البطن عند نقطة **تاندن** ترتفع، الأمر الذي يدعم الطاقة في الطحال ويعافيها. وهذا ما يبرّر قول الأقدمين: «لا شيء يساوي إنعاش الكليتين لأجل إنعاش الطحال».

على المرء حسن تقدير أهميّة طاقته النقيّة والجوهرية وعدم التفريط بها منذ عمر الشباب. وعليه بعد عمر الشباب الاهتمام بالمحافظة عليها أكثر فأكثر بتفادي عمليّة القذف. هذا هو **الطريق** للاحتفاظ بينبوع الحياة الأساسي.

تتمثّل في هذه الطريقة فحوى التعاليم التي تركها سن سزو-مياو للأجيال القادمة. ولكن، وعلى الرّغم من وضوح هذه التعاليم في كتاب **تشين تشن فانغ**، لم يدرك الناس الذين أتوا لاحقاً أنّ مثل هذه التدابير لا تؤذي، بل إنّها مفيدة للمحافظة على الصحة.

وحتى الطبيب المعروف تشو تان-تشي، فإنّه لم يعطِ لهذه التقنيّة أهميّةً لأنّه لم يفهم معناها الحقيقي. وفي معرض نقده لهذه النظرية الممتازة ما أورده في **كو تشيه يو لون**، حيث يقول: «ليس من السهل تطبيق هذه النظرية إن لم تكن مزوّداً بعقل إنسانٍ حكيم وبقدرة على

الاحتمال تساوي قدرة النسّاك الطاويّين. إن طُبّقت هذه النظرية في السرير فقد تؤدّي إلى موت العديد من البشر».

عدد الحكماء والنسّاك الطاويّين ليس كبيراً في هذا العالم؛ فإذا كان تشو تان-تشي على حقّ، فسيكون من الصعب تطبيق هذه الطريقة. ولكن هناك كثير من الأمور التي تدعو إلى الشكّ في نظريّات هذا الطبيب. كان عالماً كبيراً ومتقدّماً في اختصاصه، ولكن آراؤه لم تكن منسجمة أحياناً.

## 187

عندما تشعر بالميل الشديد إلى ممارسة الجنس، تتحرّك طاقة الكليتَين، فإذا امتنعت عن القذف تركد الطاقة **تشي** في الجزء السفلي من الجسم وينتج عن ذلك ظهور تقرّحات على الجلد. في هذه الحالة، يساعد الاستحمام مباشرةً بالماء الدافئ إلى تحريك الطاقة **تشي** الراكدة، ويبتعد خطر ظهور التقرّحات المذكورة.

## 188

هناك عدد كبير من أنواع السلوك المحظورة في غرفة النوم. عليك احترام الظواهر الكونية الخارقة التي تحدث في الأرض والسماء. لا يمكن أن تجامع زوجتك في حالة الخسوف أو الكسوف. كما يجب ألّا تفعل ذلك عند حدوث البرق والرّعد، وهبوب الأرياح العاتية وهطول الأمطار الغزيرة وإبّان موجات الحرارة المرتفعة جدّاً أو في حالة البرد القارس، وفي حالة ظهور

قوس قزح في السماء، وعند حدوث الهزّات والزلازل. عندما تُسمع أولى أصوات الرّعد في فصل الربيع، يجب على الأزواج الامتناع عن الجماع. وفي ما يخصّ المكان، عليك ألّا تمارس الجنس في الأماكن المقدّسة وفي الهواء الطلق، وتحت الشمس أو القمر أو النجوم، أو أمام معبد شينتو، أو أمام لوحة تذكارية تخصّ أجدادك المتوفّين، أو أمام تمثال يمثّل الحكيم كونفوشيوس.

وهناك أيضاً أوقات محظورة تحدّدها حالتك الجسدية الخاصّة. يجب أن تتفادى العلاقة الجنسية خلال إصابتك بالمرض أو مباشرةً بعد شفائك منه، خصوصاً إن كنت قد أصبت بحمّى التيفوئيد أو أي حمّى معدية أخرى، أو بحمّى الملاريا، ولم تكن قد استعدت عافيتك كليّاً بعد، ولم تزل آثار المرض كالدمامل وما شاكلها ظاهرة على جلدك. وعليك أيضاً الامتناع عن المجامعة إن كنت قد استنزفت طاقتك في العمل أو تعاني من الجوع أو العطش الشديدَين. وكذلك عندما تكون في حالة من السكر الشديد أو الشبع حتى التخمة. لا تمارس الجنس بعد قيامك بنشاط جسدي متعِب أو بعد السير على قدمَيك مسافةً طويلة. ولا إن كنتَ غاضباً أو حزيناً أو قلقاً أو إن كنت لا تزال تحت تأثير المفاجأة نتيجة أمرٍ معيّن. امتنع عن الجماع طوال الأيام الخمسة التي تسبق الانقلاب الشمسي عند بدء فصل الشتاء، وفي الأيام العشرة التي تلي الانقلاب الشمسي قبيل نهايته. يترتّب عليك أن تخلد إلى الراحة في مثل هذه الأيام ولا تسمح لنفسك بقذف طاقتك النقيّة والجوهرية. كما إن المجامعة محظورة قبل انتهاء فترة الطمث عند المرأة.

هذه التحذيرات ضرورية للزوم احترام آلهة الأرض والسماء؛ وللزوم احترامك لنفسك والحذر من الإصابة بالأمراض. أما لو لم

تأخذ بعين الاعتبار هذه التحذيرات فسوف تجذب إليك عقاب الآلهة، وتتسبّب في قصر حياتك. إضافةً إلى أنّك قد ترزق بأطفال مصابين بعاهات جسدية أو عقلية.

وفي ما يتعلّق بالأمور الوقائية التي تسبق ولادة الطفل، فقد شدّد القدماء على ضرورة مقاربة العلاقة الجنسية بين الزوجَين بوعي وحذر منذ بدء فترة الحمل. أمّا التحذيرات التي تكلّمنا عنها أعلاه فهي حول الجماع عامّةً بغضّ النظر عن حالة الحمل.

واجب عليك احترام قوانين آلهة السماء والأرض، وأن تخشى مخالفتها حتى لا تُبلى أنت وزوجتك أو طفلك بمصائب كبيرة.

## 189

عليك الامتناع عن الجماع إن كانت مثانتك ممتلئة. ولا تباشر في العمل الجنسي إن كنت قد تناولت كافور سومطرة المكرّر أو مسكاً[1].

## 190

نقرأ في كتاب آي هسوه جو من ما يلي: «إذا أصبحت المرأة حاملاً، على الرجل الامتناع عن مجامعتها وعدم الاستسلام إلى رغبته في ممارسة الجنس».

---

(1) واسم الكافور باليابانية **ريونو** والمسك **جاكو**. كان الأوّل يستعمل علاجاً لأمراض العيون ووجع الأضراس، فيما استعمل الثاني كمنبّه.

## 191

الكليتان هما الأساس لأعضاء الجسم الخمسة، فيما الطحال هو ينبوع الغذاء. ولذلك فإنّ صحّة الجسم تتمحور حول الكليتَين والطحال. إنّهم بمثابة الجذور للأشجار والنباتات. عليك حمايتهم وتغذيتهم. إذا كان الأساس قويّاً يبقى الجسم مرتاحاً.

# الفصل الثالث

---

# أنواع الغذاء

# غذاء مفيد وغذاء مضرّ

## 192

نقرأ في الفصل العاشر من كتاب كونفوشيوس أنّه عندما يمتلئ الغذاء بطاقة **تشي** ين يصبح ضارّاً وغير صالحٍ للأكل. كلّ المأكولات التي كان الحكيم كونفوشيوس يرفض تناولها كانت تلك التي خسرت عنصر يانغ وغلب عليها عنصر ين.

عندما تترك اللّحم أو الحبوب في وعاء مغطّى طوال ساعات، يتغيّر طعمه لأنّ طاقته تشي تحتقن بعنصر ين. وإن تركت الدجاج أو السمك لفترة طويلة، ثمّ عالجته بالملح بقصد حفظه وتركته مجدّداً لبعض الوقت، يتغيّر لونه ورائحته وطعمه. وفي الحالتَين تختفي منه طاقة يانغ.

وإذا بقيت الخضار طويلاً قبل أكلها تخسر حيويتها ويتغيّر طعمها. كلّ هذه الأطعمة تصبح مكتظّة بعنصر ين وهي تؤذي المعدة والأمعاء؛ وحتى لو لم تكن مؤذية، فقد فقدت قيمتها الغذائية.

تكون الماء العذبة والجديدة غنيّة بعنصر يانغ وبالحيويّة. ولكنّها إن طال الوقت قبل شربها فإنّ عنصر ين يغلب عليها وتفقد حيويتها. يجب عدم استهلاك الطعام أو الشراب بعد أن يفقد حيويّته وطعمه ورائحته ولونه **ولو بنسبة خفيفة**.

إذا جُفّف نوعٌ من الطعام وخسر لونه الأصلي، ولم يصب بالاهتراء بفعل الملح الذي أضيف إليه، يبقى صالحاً ويمكن أكله لأنّ عنصر ين لم يتغلّب عليه. ولكن المأكولات المجفّفة التي خسرت طاقتها تشي، ولو أنّها غلّفت في الملح لفترةٍ طويلة، فإنّها تخسر لونها ورائحتها وطعمها ويتغلّب عليها عنصر ين ولا تصلح للأكل.

## 193

وخلال أشهر الصيف، عندما تُترك الأطعمة لفترةٍ طويلة في وعاءٍ مغلق وهي لا تزال ساخنة، تفسد في أبخرتها وحرارتها فيتغيّر طعمها وتصبح غير صالحة للأكل.

وفي الشتاء يجب عدم استهلاك الخضار التي تتجلّد بسبب برودة الجوّ أو التي تنبت تحت الإفريز أو المصطبة لأنها لا تكون صالحة للأكل.

جميع هذه الأطعمة تمتلئ بعنصر ين.

## 194

هناك عدد كبير من أنواع الطعام التي لا يصلح تناولها معاً. وسوف أدرج في ما يلي بعضها:

عندما تأكل لحم الخنزير عليك بتجنّب الزنجبيل والمعكرونة المصنوعة من حبوب الحنطة السوداء، والكزبرة، والبازيلاء اليابسة، والخوخ، ولحم البقر، ولحم الطرائد بما فيها لحم الغزال، وطير الكركيّ وطير السمّان، والسلحفاة اللّينة الترس.

عندما تأكل لحم البقر لا تأكل معه حبوب الجاورس، أو الكرّاث أو الزنجبيل أو الكستناء.

عندما تأكل لحم الأرنب، عليك بتجنّب الزنجبيل وقشر الليمون والخردل، والدجاج، ولحم الطرائد، وثعلب الماء.

وعندما تأكل لحم الطرائد، لا تأكله مع الخضار النيئة، أو الدجاج، أو لحم طائر التدرج، أو القريدس.

وإلى جانب الدجاج وبيضه، تجنّب أكل الخردل والثوم والبصل النيء والأرزّ اللّزج، والمشمش، وحساء السمك، وسمك الشبوط، ولحم الأرنب، وثعلب الماء، والسلحفاة اللّينة الترس، وطائر التدرج.

وعندما تأكل طائر التدرج لا تأكل معه المعكرونة المصنوعة من دقيق الحنطة السوداء، ولا الجوز، ولا سمك الشبوط الأوروبي أو سمك السلّور.

وتجنّب أكل الجوز مع البطّ البرّي.

ومع البطّ المدجّن، لا تأكل المشمش ولا السلحفاة اللّينة الترس.

ومع العصفور الدّوري، لا تأكل المشمش ولا اللّحم المملّح.

ومع سمك الشبّوط الأوروبي تجنّب أكل الخردل، والكرّاث، والحلويّات، والطرائد، والكرفس، والدجاج، وطائر التدرج.

وعندما تأكل لفائف **سوشي** التي تحتوي على السمك النيء، لا تأكل معها عجينة الأرزّ وفول الصويا المخمّرة **ميزو**، ولا حبوب الشعير النيء، ولا الثوم، ولا البازيلاء الخضراء.

ومع لحم السلحفاة اللّينة الترس تجنّب الخضار ذات اللّون

الضارب إلى الأرجواني، وأوراق نبتة الخردل، والخوخ، والبطّ المدجّن.

وعندما تأكل سمك الشبوط لا تأكل معه ثمر البرسيمون واليوسفي والبلح الصيني.

ومع المشمش تجنّب العسل.

ومع البرتقال المرّ واليوسفي تجنّب ثعلب الماء.

ومع البلح الصيني لا تأكل الكرّاث.

ومع ثمر اللوكات تجنّب المعكرونة الساخنة.

ومع الفراولة لا تأكل البصل النيء.

ومع جميع أنواع البطيخ، تجنّب أكل الزلابية وأقراص الحلوى المصنوعة من الأرزّ.

ومع الأرزّ وحبوب الجاورس، لا تأكل العسل.

تحاشَ طهي البازيلاء الخضراء مع جوز الطيب الياباني إذ ينتج عن ذلك مزيجٌ قاتل.

ومع السَّرخس تجنّب الخضار ذات اللون الضارب إلى الأرجواني.

لا تطبخ عشب قصب البامبو بالسكّر.

لا تطبخ سمك الشبوط مع نبات البيغونيا، أو أعناق نبتة الشيزو أو أوراقها.

ومع سمك السلّور، تجنّب أنواع البطيخ والماء البارد.

ومع اللّحم المخلّل لا تأكل البطيخ الأصفر.

ومع الميزو والشعير النيء تحاشَ العسل.

لا تأكل الفلفل مع الخوخ أو المشمش أو الفراولة.

وأخيراً يُقال إنّه يجب عدم أكل اليقطين مع سمك السلّور.

وهكذا يجب تجنّب المأكولات النيئة أو الباردة أو القاسية أو غير الناضجة أو اللّزجة أو القديمة والتي تغيّر طعمها، والمأكولات التي تمَّ تحضيرها بأسلوب غير مقبّل والمأكولات المالحة أو التي أضيف إليها الخلّ بكثرة، والمأكولات المطبوخة والبائتة وذات الرائحة الكريهة أو اللون الباهت. لا تأكل السمك غير الطازج ولا اللّحم المنحلّ بسبب النقع، ولا التوفو الذي مرّ على إعداده بضعة أيام أو ذا الطعم الكريه، أو الذي تمَّ تبريده، ولا المعكرونة المضاف إليها الزيت، ولا جميع المأكولات التي لم يتم غليها على النار بدرجة كافية. وابتعد عن النبيذ الذي يحتوي على رماد، والمأكولات التي مرّ زمن على تمام نضجها. يجب عدم أكل طير التدرج خلال فصل الصيف.

وفي ما يلي قائمة لبعض المأكولات التي تحتوي على عناصر مؤذية للجسم: لحم الطيور القاسي ولحم السمك القاسي، والطعام الذي يحتوي على كميّة كبيرة من الزيت، والمأكولات ذات الرائحة النتنة، والسمك الذي يختلف شكل عينٍ من عينيه عن شكل العين الثانية لأنّ ذلك قد يدلّ على إصابة السمكة بمرضٍ ما. ويجب الامتناع عن أكل لحم الحيوان الذي تظهر علامات حمراء على بطنه؛ ولحم الطير الذي لم يمت بطريقة طبيعية[1] وقائمتاه مرفوعتان إلى أعلى؛ لحم الحيوان الذي قتل برمح مغطّس بالسمّ؛ لحم الطير الذي مات بسبب أكل السمّ. لا تأكل اللحوم المجفّفة، ولا المآكل

(1) المقصود بالطريقة الطبيعية على الأرجح الذبح أو الصيد. (المترجمة)

التي وقعت عليها مياه متساقطة من سطح المنزل؛ ولا اللحوم التي حفظت في وعاء يُستعمل لحفظ الأرزّ؛ ولا مرق اللحم الذي كان موضوعاً داخل وعاء لحفظ الأرزّ الذي يحبس طاقة **تشي** خاصّة المرق داخله. ولا تأكل اللحوم المجفّفة ولا المملّحة التي مرّت عليها أشهر الصيف.

## اللحم، السمك، الدجاج

### 196

تحاشَ أكل نوعَين من اللحم خلال وجبةٍ واحدة. ولا تنسَ عدم تناول كميّة كبيرة منه في جميع الأحوال. عليك عدم أكل اللحم النيء بشكل مستمرّ لأنّه يميل إلى البقاء في الجسم لفترةٍ طويلة. وإن كنت تتناول نوعاً من الحساء المحتوي على اللحم، فمن الأفضل عدم تناول طبق آخر يحتوي على اللحم.

### 197

من المفيد أن تغطّس قطع اللحم أو قطع الدجاج المشوية للحظات في الماء المغلي، فمن شأن ذلك التخفيف من أثر النار المؤذي. إن لم تعتمد هذه الطريقة فقد يجفّ لعابك وغالباً ما يؤدّي هذا الأمر إلى الإصابة بأمراض الحنجرة.

## 198

يمكن تليين لحم الحيوان أو لحم الطير القاسي بغليه في صلصة فول الصويا أو صلصة **الميزو**؛ ثم يصار إلى غليه في الصلصة ذاتها مرّةً ثانية في اليوم التالي. بهذه الطريقة تصبح قطع اللحم القاسية طريّة وذات طعم لذيذ. إذا أكلت اللحم بهذه الطريقة تتحاشى أن يسبّب انسداداً في جهازك الهضمي. ويمكنك إعداد الفجل الذي هو من نوع **دايكون**، بهذه الطريقة أيضاً يصبح هضمه سهلاً ويحسن طعمه.

## 199

قد يسبّب تناول الأسماك الكبيرة الغنيّة بالزيوت انسداداً في الجهاز الهضمي إن لم يتمّ تقطيع لحمها إلى شرائح رقيقة؛ إذا قطّع سمك الشبوط إلى قطعٍ سميكة، أو إذا تمَّ غلي السمكة بمجملها في الماء، فمن شأن ذلك أن يعيق حركة الطاقة **تشي** في الجسم. يجب تقطيع هذا النوع من السمك إلى شرائح رقيقة قبل أكله.

وينطبق الأمر عينه على بعض أنواع الخضار مثل فجل **دايكون**، والجزر، واليقطين واللّفت وما شابهها، إذ يجب تقطيعها إلى شرائح رقيقة قبل سلقها في الماء لتفادي الانسداد في المجاري الهضمية.

## 200

إن تناولت طبقاً من السمك الطازج والمعدّ بطريقة جيّدة تساعد في إذكاء طعمه، تهضمه معدتك بسرعة ولا يركد في الجسم؛ وهذا

بفضل الحيويّة التي يحتويها. أمّا السمك الذي تمَّ غليه في الماء كثيراً، أو السمك الغني بالدهون والمجفّف، أو المملّح منذ فترة طويلة؛ فكلّه قد فقد حيويّته وغلب عليه عنصر ين، وغالباً ما يركد في الجسم. لذلك لا تقع البتة في خطأ الاعتقاد أن السمك المملّح أفضل من السمك الطازج.

## 201

امتنع عن أكل السمك الغني جدّاً بالدهون أو الذي تنبعث منه رائحة غير مستحبّة. تحتوي أحشاء السمكة على كثير من الدهون التي يجب عدم أكلها. أما أحشاء السمك المملّح فإنّه بنوعٍ خاصّ غنيّ بالدهون ويسبّب تناوله ازدياد في إفراز المادّة المخاطيّة.

## 202

يمكن تناول السلطة المؤلّفة من شرحات السمك النيء والخضار والخلّ التي تُدعى **ناماسو**، ولكن باعتدال وبحسب قدرة الأشخاص على هضمها، والإكثار من الخلّ ليس مستحبّاً. ومن المفيد للأشخاص الذين غالباً ما يشعرون بالبرد أن يأكلوا طعامهم ساخناً. وبالنسبة إلى المتقدّمين في السنّ والمرضى، فمن الأفضل عدم أكل **السوشي** لأنّه صعب الهضم. يحتوي **السوشي** المحضّر بالقريدس على عناصر مؤذية للصحّة. كما أن **السوشي** المحضّر بسمك الأنقليس فهو صعب الهضم ويجب الابتعاد عن هذين النوعين من الأطباق. إن جلد الطيور الكبيرة، كما الجلد الكثيف في بعض الأسماك، يكتظ بالدهون ويصعب هضمه ولذلك وجب تجنّبه.

203

يمكن أكل السمك الطازج مشويّاً بطريقة خفيفة بعد أن يتمّ إضافة قليل من الملح إليه وتجفيفه في الشمس لمدّة يوم أو يومين. ويمكن أيضاً تقطيعه إلى شرحات رقيقة يضاف إليها النبيذ. أكل السمك بهاتين الطريقتَين لا يسبّب إعاقةً لعمل الطحال. أمّا لو ترك هذا السمك لبضعة أيام قبل أكله فسيؤدّي إلى انسداد في المجاري الهضميّة.

204

من المفيد للمعدة والطحال أن تتناول الحساء الذي يُسمّى «الحساء الضبابي»، وهو مصنوع من شرحات سمك الشبوط الرفيعة المسلوقة في صلصة **الميزو** بعد أن يُضاف إليها رشّة من الفلفل الأسود. إنّها أيضاً مفيدة لمن يشكو من ضعف في الطحال وللمرضى الذين يعانون من ظهور الدم في برازهم. ولكن يجب الالتزام بأن تكون شرحات الشبوط رفيعة، لأنّها لو كانت سميكة فسوف تعيق جريان الطاقة **تشي**.

## الخضار، الفاكهة، التوفو

205

لا تنصح بعض كتب طبّ الأعشاب بأكل الباذنجان، فتقول إنّه مسمّ ويجب عدم أكله نيئاً. وحتى بعد سلقه، يمكن للباذنجان أن

يكون سبباً في ارتفاع الحرارة وحدوث الإسهال. لذلك ننصح بتقشير الباذنجان ونقعه بمياه **شُطِف** فيها بعض الأرزّ لمدّة نصف يوم، أو إلى اليوم التالي لكي يلين، وبعد ذلك يمكن سلقه. وهكذا يمكن الاطمئنان إلى أكله.

## 206

لا يمكن لمن كانت معدته ضعيفة أكل فجل **دايكون**، أو الجزر، أو البطاطا، أو اليام، أو الأرقطيون، إلّا بعد تقطيع هذه الخضار إلى شرحات رفيعة وسلقها؛ فإن تقطيعها إلى شرحات سميكة يعيق نضجها، فتكون مؤذية للطحال والمعدة.

ولكن يمكنك تناول الخضار المقطّعة قطعاً سميكة والاستمتاع بطعمها وبسهولة هضمها إذا عمدت إلى سلقها في مزيج من الماء وقليل من **الميزو** أو صلصة الصويا، ثمّ تركتها في هذا المزيج لمدّة نصف يوم أو حتى الصباح التالي، ثمّ أعدت غليها فيه مرّةً ثانية. يجب طهي الدجاج ولحم الخنزير البرّي بهذه الطريقة أيضاً.

## 207

فجل **دايكون** هو أفضل أنواع الخضار ويجب تناوله بشكلٍ دائم. انزع الأوراق القاسية منه واحتفظ بالجذر والأوراق الطريّة، ثمّ اغليه في مزيج الماء و**الميزو** وتناوله؛ من شأن هذا الطعام تقوية الطحال وإزالة احتقان المادّة المخاطية وتنشيط حركة الطاقة **تشي**. ولكن أكل فجل **دايكون** نيئاً ومرّاً يسبّب خفض الطاقة **تشي**. ولكن

لو كنتَ تشعر بوجود طعام صعب الهضم في معدتك، فإنّ تناول القليل من فجل **الدايكون** النيء لا يسبّب ضرراً.

ليس مضرّاً بل مفيداً ولذيذاً تناول أنواع كثيرة من الفاكهة الطازجة والمجفّفة بعد تقليبها في وعاءٍ على النار قليلاً. بالنسبة إلى البطيخ من نوع **ماكوا أوري**، فيجب نزع البذور وطهيه على البخار ثمّ أكله. طعمه لذيذٌ ولا يؤذي المعدة.

كما يمكن أكل ثمرة البرسيمون الناضجة بعد غليها في الماء من دون نزع القشرة عنها. أما ثمر البرسيمون المجفّف، فيجب أن يُشوى قبل الأكل. وباتباع هاتين الطريقتَين يمكن لمن يعاني من ضعف في المعدة أو الطحال الاستمتاع بأكل هذه الثمرة من دون التعرّض للأذى.

ينضج الإجاص الياباني **ناشي**[1] في منتصف الشتاء؛ ويمكنك سلقه في الماء أو البخار حتى تلين أليافه. ولكن ننصح من كانت معدته تميل إلى البرودة تجنّب أكله.

208

إذا قُطّع الفجل من نوع **دايكون**، أو اللّفت الصيني، أو اليام، أو البطاطا، أو الجزر، أو اليقطين، أو أنواع الخضار السكّرية الطعم مثل الكرّاث إلى قطع كبيرة وتمّ سلقها في الماء ثمّ أكلها، فإنّها ستحدث انسداداً في المجاري الهضمية وإعاقة لحركة الطاقة **تشي**،

---

(1) الإجاص الياباني مستدير وهشّ مثل التفاح، إلّا أنّ رائحته تشبه رائحة الإجاص ولونه بنّي.

وألماً في المعدة؛ ولتفادي ذلك يُستحسن تقطيعها وإضافة بعض التوابل إليها بحسب نوعها وقليلاً من الخلّ، إضافةً إلى ما رأينا أعلاه من فوائد سلقها ثانيةً.

وبالنسبة إلى هذه الأنواع من الخضار يُفضّل عدم أكل عدّة أنواع منها خلال وجبةٍ واحدة. لا يتمّ هضم معظم الخضار السكريّة الطعم بسهولة، لذلك لا تأكل منها أنواعاً مختلفة معاً وتوالياً، كما يجب ألّا تأكل السمك النيء واللحوم الدسمة والمأكولات ذات الطعم الحادّ خلال وجبةٍ واحدة.

## 209

أنواع الخضار المزروعة في الحديقة هي الأشدّ اتّساخاً. ليس سهلاً تنظيف أوراق هذه الخضار وجذورها من بقايا الأسمدة والأوساخ التي تراكمت عليها لمدّة طويلة. ولا يمكن أكل هذه الخضار سوى بعد نقعها في كميّة كافية من الماء طوال الليل أو طوال النهار. وبعد النقع واستخراج الخضار من الماء يجب تنظيفها جيّداً بالفرشاة. قرأت عن هذا الموضوع مؤخّراً في كتاب لي لي-وينغ واكتشفت أنه عندما كان الصينيون القدامى يقدّمون الخضار كهدايا إلى آلهتهم، كانوا يختارون منها ما كان ينمو في البرّية على سفوح الجبال وضفاف الأنهار وليس ما كانوا يقطفونه من حدائقهم.

ولكن أنواع البطيخ والباذنجان واليقطين والبطيخ الشتوي ليست قذرة على الرّغم من كونها تنمو في الحدائق.

## 210

بوجهٍ عامّ، عليك تفادي أكل أيّ ثمرة لم يكتمل نضج بذورها بعد، إذ تحتوي بذور الثمر قبل النضوج التامّ على نواة مزدوجة سامّة.

## 211

لا تأكل البطيخ في فصل الخريف بعد أن تنخفض حرارة الجو. من المستحسن أكله في الأيام الحارّة جدّاً.

## 212

يجب أن لا تأكل اليام، أو البطاطا، أو التوفو، أو جذور نبتة اللوتس، إذا تمَّ غليها في مزيج الماء وصلصة الصويا ثم تركت وأصبحت باردة.

## 213

يحتوي طعام التوفو على عناصر مؤذية قد تؤدّي إلى إعاقة مجرى الطاقة **تشي**. ولكن إذا تمّ غلي التوفو وهو طازج وأكله خلال وقتٍ قصير مع مسحوق فجل **دايكون** النيء، فإنّه لا يسبّب ضرراً.

## 214

لا تأكل كثيراً من الملح والخلّ في الطعام ولا تبالغ في تذوّق الأطباق الحرّيفة واللاذعة الطعم. لأنّك لو فعلت ثم حاولت ترطيب حلقك الجافّ بواسطة الماء الساخن سوف تزداد نسبة الرطوبة، فيسيء ذلك إلى طحالك.

لا تبالغ في شرب الماء الساخن والشاي والحساء.

## 215

إضافة توابل مثل الزنجبيل والفلفل الحارّ والفلفل الأسود، وفجل **دايكون** النيء والبصل ذي الشكل البيضوي، ونبتة عصا الراعي، والتابل الياباني **شيزو**، يُساعد في تحسين نكهة الطعام وإزالة الروائح المزعجة، والقضاء على العناصر المضرّة في السمك، وتنشيط حركة التنفّس. يجب أن تضيف قليلاً من التوابل المناسبة لطبقك لكي تقضي على العناصر المؤذية التي يحتويها؛ ولكن لا تضيف منها كميّة كبيرة لكي لا يؤثّر سلباً على طاقتك **تشي** وعلى صحّة دمك.

## 216

إذا تناولت الزنجبيل في الشهر الثامن والتاسع من السنة، فسوف تصاب باضطراب في صحة عينَيك في الربيع القادم.

## 217

لا يأكل الحكماء طعاماً تمَّ طهيه في غير الصلصة التي تناسبه. وهذا هو **الطريق إلى رعاية الحياة**.

والصلصة المناسبة ليست نوعاً معيّناً من صلصة **ميزو** فحسب، بل التوابل الصحيحة التي عليك إضافتها إلى الطعام. ونذكر من بين التوابل المستخدمة في وقتنا الحاضر: الملح والنبيذ وصلصة الصويا والخلّ والزنجبيل ونبتة عصا الراعي والفجل الحارّ والفلفل والخردل والفلفل الياباني **سانشو**. يكون كلّ من هذه التوابل مفيداً عندما يضاف إلى الطبق المناسب.

ليس الهدف من إضافة التوابل إذاً تحسين المذاق فحسب، بل تخفيف التأثير السلبي لبعض العناصر المؤذية التي يحتويها الطعام.

## 218

تأثير صلصة **ميزو** غير الحرّيفة جيّدٌ على المعدة والطحال. وصلصة الصويا و**التاماري**[1] حادّة نسبيّاً ولا تناسب من يشكو من الإسهال.

---

(1) صلصة مصنوعة من الصويا المكرّرة.

عليك عدم استهلاك كميّة كبيرة من الخلّ في طعامك، فذلك لا يناسب المعدة والطحال. وعلى من يشكو من ألم في معدته الاكتفاء بالقليل منه. أمّا الخلّ الكثيف فيجب عدم الإكثار منه في جميع الأحوال.

## الأرزّ والماء

### 219

هناك عدّة طرق لطبخ الأرزّ. طريقة **تاكيبوشي**[1] تناسب الذين ينعمون بصحّة جيّدة. وطريقة **فوتاتابي**[2] تناسب من كانت طاقتهم متركّزة بشدّة إمّا في الأعضاء الخمسة (القلب، الرئتين، الكبد، الكليتين، الطحال) وإمّا في المجاري الستة (الحنجرة، المعدة، الأمعاء الغليظة، الأمعاء الدقيقة، المرارة، المثانة)؛ وإمّا التي ركدت في مكانٍ ما من الجسم. وطريقة **يودوري**[3] تناسب الذين يعانون من ضعف المعدة والطحال.

عندما يُطهى الأرزّ إلى أن تُصبح حبّاته لزجة وملتصقة إلى بعضها البعض، فإنّها تعيق جريان الطاقة. وإذا بقي الأرزّ قاسياً بعد

---

(1) طريقة تقضي بعدم نزع الرغوة عن سطح الماء عند بدء الغليان، فتتكتّل حبوب الأرزّ صغيرة على بعضها خلال الطبخ.
(2) طريقة تقضي بسلق الأرزّ مرّتين.
(3) طريقة تقضي باستعمال كميّة كبيرة من الماء لغلي الأرزّ ثم إكمال طهيه على البخار.

الطهي يكون هضمه صعباً على المعدة. أمّا الأرزّ الذي قطف حديثاً فإنّه قاسٍ وحادّ ولا يصلح للمرضى أو ضعفاء البنية؛ ويجب التمييز بين أنواع الأرزّ التي تنضج باكراً والتي يتأخّر نضجها، فالأولى تسبّب اضطراب الطاقة ولا تناسب العليل، أما الأنواع الثانية فهي مناسبة له.

## 220

يمكن للأرزّ أن يفيد حياة الإنسان بشكلٍ كبير، كما يمكن أن يُلحق به الأذى. ولذلك عليك عدم استهلاكه بكمّيات كبيرة وتحديد الكميّة اللازمة لكلّ وجبة. إنّ تناول كميّات كبيرة من الأرزّ يسيء إلى معدتك وطحالك ويعيق جريان طاقتك تشي الأساسية، وسوء الهضم الناجم عن تناول كميّة كبيرة من الأرزّ يؤذي صحّة الإنسان أكثر من الأذى الذي قد ينجم عن المبالغة في تناول بعض الأطعمة الأخرى.

## 221

عندما تكون مدعوّاً لتناول وجبة من الطعام في منزل أحد الأصدقاء، قد تجد أنّه من غير اللائق تناول كميّة صغيرة من الطعام الذي تحمّل مضيفك عناء تحضيره باهتمامٍ كبير. في مثل هذه الحالة عليك أن تتناول نصف كميّة الأرزّ التي تعوّدتّ عليها، وأن تتذوّق من كلّ صنفٍ من الأطباق الجانبية جزءاً قليلاً؛ هكذا ستنجو من الضرر على الرّغم من تعدّد الأطباق الجانبية. ولكنّك لو تناولت كميّة

الأرزّ التي تعوّدتّ تناولها مع أجزاء كبيرة من أطباق السمك والدجاج، فستلحق بنفسك الضرر بكلّ تأكيد.

وإذا تناولت بعد الوجبة فنجاناً من الشاي وأنواعاً من الحلوى، أو إذا تناولت وجبة طعام ثانية[1]، فسوف تصاب بالتخمة الشديدة، وتعيق مجرى الطاقة في جسمك وتصاب بتوعّكٍ صحي بسبب الطعام. إنّ تناول الحلوى والشاي بعد الوجبة يزيد على كميّة الطعام التي تتناولها عادةً فيتعدّى حجم ما أدخلته إلى معدتك الحدود المقبولة. أمّا بالنسبة إلى الوجبة الثانية، فيجب التقيّد بتناول كميّات صغيرة.

إن كنت تعلم أنّك ستأكل أنواعاً أخرى من الطعام بعد الوجبة الرئيسة، انتبه إلى تخفيض كميّة الأرزّ منذ البداية.

## 222

يجب أن تتمتّع بشرب الماء النقي والعذب، وتمتنع عن شرب الماء الملوّث وذي الطعم الكريه. هناك مبدأ سائد يقول إنّ شخصية الإنسان الأصلية تتأثّر بنوعية الماء في بلدته. لذلك فإن اختيارك لنوعيّة الماء الذي تشربه مهمٌّ جدّاً.

ابتعد عن شرب الماء الملوّث، ولا تتساهل في اختيار نوعاً جيّداً من الماء لإعداد الشاي وتحضير الدواء.

---

(1) عادة اتّبعها الناس خلال عهد إمبراطورية إيدو.

## 223

يتحلّى ماء المطر الذي لم يمضِ على سقوطه وقتٌ طويل بدرجة كبيرة من الجودة ويمكنك تجميعه في آنيةٍ واستعماله لإعداد الشاي أو الدواء. ولكن حذار من الماء الذي يتساقط عن سطح البيت فإنّه ملوّث بالسموم.

ابتعد عن شرب الماء الآسن الراكد في البرك والمستنقعات. لا تترك ماءً آسناً في جوار البئر الذي تشرب منه. وعليك اتخاذ الخطوات اللّازمة لتمنع تسرّب الماء الآسن إلى البئر عبر التراب.

## 224

يستحسن أن تغلي الماء ثمّ تتركه ليبرد قبل شربه. أمّا لو شربت ماءً لم يتمّ غليه إلى درجة كافية فسوف تعاني من انتفاخ معدتك.

# الطهي والطعم

## 225

عليك بطهي أنواع الخضار والتوفو وفطر **ماتسوتاكي** وبراعم القصب وما شاكلها من الأطعمة اللذيذة في وعاءٍ منفصل، فإنّ طهيها مع بقيّة الأطعمة في آنٍ واحد ووعاءٍ واحد يفقدها الطعم المتميّز.

يقول لي لي-ونغ في كتاب **هسين تشينغ يو تشي** ما يلي:

«الغذاء المفتقر إلى الطعم اللّذيذ ليس مغذّياً ولا يتوافق مع المعدة ولا الطحال».

## 226

إذا أردت تناول بعض الحلوى الذي مضى وقت على إعدادها مثل الزلابية والكعك المصنوع من الأرزّ، عليك بإعادة سلقها في الماء أو شيّها على النار ولا يكفي تعريضها للبخار الحارّ؛ بهذه الطريقة تضمن سهولة هضمها.

# الفصل الرابع

# آراء حول الإكثار في الأكل
# وحول علاج عدد من الأمراض

# في ما يتعلّق بضعفاء البنية واليافعين والمسنّين

## 227

يجب على من كان هزيل البنية، وعلى من أصيب بالوهن جرّاء المرض، أن يأكل وجبات متعدّدة وصغيرة من لحم السمك أو الدجاج المعدّ بطريقة جيّدة تسهم في إذكاء طعمه؛ وذلك أفضل من تناول **الجينجي**[1] كمكمّلٍ غذائي. ويجب اختيار نوع جيّد من السمك وطهيه حتى ينضج جيّداً. من المقبول جدّاً حفظ السمك في الملح لمدّة يوم أو يومين، ولكن إذا ترك السمك في الملح لمدّةٍ أطول فسيفقد طعمه ويصعب هضمه. كما ننصح بأكل السمك الطازج المطهو جيّداً بعد نقعه بصلصة ميزو، ولكن حذار من حرارة الطقس في فصل الصيف فإنّها تفسده إذا لم يستهلك خلال وقتٍ قصير.

## 228

يمكن لمن يعاني من ضعف في طحاله أن يأكل السمك الطازج مشويّاً، فهو سهل الهضم مثل السمك المسلوق. عندما يكون السمك صغير الحجم ننصح بأكله مسلوقاً. أمّا السمك الكبير فيمكن أكله

---

(1) الأرجح أنّه نوع من الجنسنغ.

مشويّاً أو مسلوقاً بعد نقعه بالنبيذ، وإضافة الزنجبيل والفجل الحارّ، أو الصلصة التي تناسبه.

## 229

يمكن القول إنّ المعدة والأمعاء لدى اليابانيّين ضعيفة بوجهٍ عامّ، ولذلك عليهم تفادي أكل لحوم بعض أنواع الحيوان، أو على الأقلّ الإقلال من كميّتها. ليس سهلاً هضم سمك الحبّار والأخطبوط ولذلك يجب الإقلال منها. وبيض الدجاج والبطّ يعيق حركة **تشي** إذا أكل مسلوقاً. واللّحم كما الخضار يسدُّ مجرى **تشي** في القنوات الهضميّة إن أعدّ بشكل شرحات سميكة، أو إن تمَّ طهيه من دون تقطيع.

## 230

من كان يشكو من ضعف معدته وطحاله ويتحاشى أكل الخضار النيئة، يمكنه أكل الخضار المجفّفة بعد غليها في الماء. ويمكن تقطيع فجل **دايكون** إلى شرحات رقيقة خلال فصل الشتاء وتجفيفه لمدّة يوم وأكله بعد ذلك. أمّا جذور اللوتس والأرقطيون **والأودو**[1] فيمكن تقطيعها إلى شرحات رفيعة وسلقها ثمّ تجفيفها. ويُستحسن تجفيف بعض أنواع الفطر مثل **شيتاكي**، **وشورو**، وحفظ أنواع أخرى منها مثل **إيواتاكي وماتسوتاكي** في الملح. ويمكن أيضاً تقطيع نوع اليقطين **يوغاو** إلى شرحات رفيعة تحفظ في الملح خلال ليلة

(1) نبات يُدعى أيضاً أراليا كورداتا.

واحدة، ثم تدقّ أو تُكبس حتى تلين، وبعد ذلك يُصار إلى تجفيفها. وفي ما يتعلّق بالبطاطا الحلوة فإنك تسكب عليها ماءً ساخناً، ثمّ تعرّضها لحرارة الشمس حتى تجفّ. كلّ هذه الأنواع من الغذاء تناسب الأشخاص الذين يشكون من ضعف المعدة والطحال.

المأكولات التي تغلب عليها صفة البرودة لا تصلح غذاءً للمسنّين أو لضعفاء البنية.

## 231

يجب أن يبتعد المسنّون وضعفاء المعدة والطحال عن تناول طعام مثل الزلابية والحلوى المصنوعة من الأرزّ، والعجائن بالمربّيات، وعن أكل اللحم. وعليهم عدم تناول المأكولات المبرّدة أو الهشّة لصعوبة هضمها. كما عليهم التزام الحذر لدى تناول الحلويات المجفّفة أو غير المخبوزة، لأنّ هذه المأكولات قد تلحق الأذى بالصحة في بعض الأحيان وخصوصاً إذا تناولها الفرد بعد وجبة العشاء.

## 232

على مرّ الفصول، يجب عدم إعطاء المسنّين والأطفال طعاماً لم يتمّ تسخينه. أما في فصل الصيف فيتوجّب حتى على أقوياء البنية والشبّان الالتزام بتسخين الأطعمة قبل أكلها، لأنّ عنصر ين يرقد في داخلها. لا تأكل غذاءً نيئاً ولا بارداً في الصيف، فإنّه يبقى في معدتك ثمّ يسبّب لك الإسهال. وعليك أن تتفادى شرب الماء البارد بكثرة.

## 233

على المسنّين وضعفاء البنية الامتناع عن تناول المأكولات النيئة، والباردة، والقاسية، وغير الناضجة، والغنيّة بالدهون، والمعكرونة الباردة، وأقراص الأرزّ الباردة أو القاسية، والزلابية، وأقراص الأرزّ المقلية والمغلّفة بأوراق القصب، والكعك المحشو بالمربّى وما يغلّف به، والأرزّ غير الناضج، و**الميزو** النيء، وكذلك المشروب الكحولي **آمازاكي** مبرّداً، خصوصاً إن كان متدنّي الجودة. وعليهم الابتعاد عن لحم الحيتان وسمك السردين والتونة والباراكودا. أما جميع أنواع الفاكهة فإنّها تؤخّر تولّد الطاقة **تشي** في المعدة والطحال عندما تؤكل نيئة.

## 234

يتمتّع الصيني والكوري بمعدة وطحال قويّين. إنّهم قادرون على أكل كميّات كبيرة من الأرزّ، ولحوم الحيوانات الستة[1] دون أن يصابوا بأذى. أمّا لو أكل الياباني كثيراً من الحبوب أو اللّحم فإنّه يصاب بالمرض، ويعود ذلك إلى أن طاقة **تشي** لدى اليابانيّين تختلف عن طاقة **تشي** لدى الشعوب الأخرى.

---

(1) الحصان والبقرة والخروف والكلب والخنزير والدجاجة.

# حول كمية الطعام المسموح استهلاكها

235

إن اكتفيت بكميّة صغيرة من الطعام والشراب، يبقى في معدتك فراغاً يفصلها عن الطحال يسمح لطاقتك تشي بحرّية الحركة؛ فتسهل عمليّة الهضم ويتغذّى جسمك بما تناولته. وكنتيجة لذلك تقلّ فرص إصابتك بالأمراض وتصبح قويّاً.

وفي المقابل، إذا أكلت كميّة كبيرة من الطعام، تمتلئ معدتك والمجرى المعدّ لحركة الطاقة يصبح مسدوداً. إن لم تترك فراغاً بين معدتك وطحالك لن تتمكّن من هضم طعامك، ولن تجني فائدة غذائية من كلّ ما تناولته من طعام أو شراب. بل سيركد ما تناولته في معدتك ويتعثّر جريان الطاقة الأساسية في جسمك وتضطرب دورتك الدموية وتقع فريسة المرض. وإذا استفحلت هذه الحالة فقد تؤدّي إلى الموت.

كلّ هذا لأنّك تبالغ في الأكل. تملأ معدتك حتى التخمة وتسدّ مجرى الطاقة وتعيق حركة الدم في جسمك. هذا هو سبب التوعّك والموت المفاجئ الذي قد يحدث مباشرةً بعد تناول وجبة من الطعام.

بوجه عامّ، لا يعيش طويلاً من تعوّد الإسراف في الطعام والشراب. عليك بالإقلاع حالاً عن مثل هذه العادة. وها إنّي أردّد ما قلته سابقاً، وهو أنّ معدة وطحال المسنّ أضعف من أن تتحمّل مضارّ الطعام والشراب إذا لم ينظر بعين الحذر إلى الكميّة والنوعيّة.

عليك عدم الإسراف في كميّة الأكل التي تتناولها. تحلَّ بالشجاعة وتصرّف بحكمة.

## 236

يجب أن تكون وجبة المساء أقلّ حجماً من الوجبة الصباحيّة. ولا بأس إن كانت الأطباق التي تتألّف من اللّحم صغيرة الحجم أيضاً.

## 237

قال تونغ-بو: «في الصباح كما في المساء لا أتناول من اللّحم أكثر من شريحةٍ واحدة ومن الخمر أكثر من كأس واحدة. عندما أتناول طعامي مع ضيفٍ أريد تكريمه، أضيف طبقاً جانبيّاً واحداً إلى مائدتي؛ ومع إنّي أقلّل من حجم الكميّة التي أتناولها من كلّ صنف، لا أتعامل مع ضيفي بطريقة مغايرة ولا أقدّم له كميّات إضافيّة. إن تلقّيت دعوة إلى الطعام، أحيط المضيف علماً بأسلوبي في الطعام والشراب. السبب الأوّل لما أقوم به هو إنّك لو كنت مرتاحاً ومقتنعاً بحجم الكميّة التي تتناولها، فإنّك ترعى سعادتك. والسبب الثاني هو إنّك لو كنت رفيقاً بمعدتك، فسترعى طاقتك تشي. والسبب الثالث هو إنّك لو أقللت من مصاريفك، فإنّك ترعى ثروتك».

علينا اتّباع طريقة تونغ-بو من أجل صحّتنا وثروتنا على السواء.

من الأفضل الاكتفاء في الصباح والمساء بطبق جانبي واحد. عدا عن ذلك يمكنك أكل قطعة من اللّحم المملّح، أو بعض اللّحم المفروم المملّح، أو نوعاً آخر من المأكولات المحفوظة في الملح أو الخلّ. أما بالنسبة إلى الحساء، فننصح حتى الأغنياء بتناول نوعٍ واحدٍ منه. يمكنك أن تحضّر نوعَين من الحساء إن كنت تستقبل ضيفاً. ولكن لا يُقدّم النوع الثاني سوى في حالة عدم رغبة الضيف في النوع الأوّل.

لم يقدّم الصيني كاو شيه-لانغ[1] إلى أخوته سوى نوع واحد من الحساء أو اللّحم وليس نوعَين. ولم يتناول هو صباحاً ومساءً سوى طبق مؤلّف من فجل **دايكون** واليقطين. كما أن الثري فان تشونغ-هسوان[2]، والذي كان ينعم باحترام الكثيرين من معاصريه، لم يتعوّد تناول عدّة أنواع من أطباق اللّحم خلال الوجبة الواحدة.

علينا أن نكون مقتصدين مثلهم، وأن نلتزم ببعض القواعد التي نختارها لأنفسنا.

(1) كان مسؤولاً رسميّاً خلال عهد إمبراطورية تانغ.

(2) من السياسيّين في عهد إمبراطورية سونغ الشماليّة.

# المرض والعلاج وبعض الآراء حول الشراهة في الأكل

## 239

عندما تسرف في الطعام والشراب وتلاقي النتائج المحتومة، تستعين بالأدوية الفعّالة لكي تخفّف عسر الهضم الذي تشعر به.

تخيّل أنّ عدوّاً اقتحم ديارك وراح يخرّب ما في داخلها؛ من الطبيعي أن ترسل جنودك ليدافعوا عنها. وإن لم يتمكّن جنودك من قتل عدد كبير من جنود عدوّك فلن يحقّقوا الانتصار.

عندما تتناول الدواء لتساعد معدتك على الهضم، تكون معدتك ساحة المعركة التي يتصارع عدوّك وحليفك للسيطرة عليها. وفي هذه الحالة يكون ما استهلكت من طعام وخمر بمثابة العدوّ الذي يؤلم معدتك، فيما الدواء الذي استعنت به للقضاء على الألم هو الحليف. في هذه الأثناء تضعف صحّتك الأساسية.

يتجاذب عدوّك وحليفك أطراف النزاع في معدتك وأنت تدفع ثمن ذلك غالياً من صحّتك الأساسية. ألا يجدر بك عوضاً عن إفساح المجال أمام العدوّ ليدخل إلى أرضك منعه من ذلك من البداية وقبل أن يتقدّم. عندما لا تسرف في تناول الطعام والشراب، لا أحد من هؤلاء يصبح عدوّاً لك ولن تكون هناك معركة. أن تفتح المجال لحصول معركة في معدتك يؤذي طاقتك تشي ويؤدّي بك إلى الندم.

## 240

كثيرون من الذين يصابون بنوبة قويّة من الألم ويموتون بعد قليل من تناولهم وجبة من الطعام، قد تناولوا كميّة كبيرة من الطعام أو الشراب وامتلأوا حتى التخمة فأغلقوا مسار الطاقة **تشي** في داخلهم.

أوّل ما يجب فعله في هذه الحال هو أن يُغلى خليط من الزنجبيل والملح في الماء، وإعطاء كميّة من مستخلص هذا المزيج إلى المريض لكي يتقيّأ ويُخرج معظم الطعام والشراب من معدته. ويُستحسن بعد ذلك أن يُعطى دواءً يساعد في هضم ما ركد في جوفه فينفتح مجرى الطاقة **تشي**. أمّا لو شُخّص أنّ سبب التوعّك يعود إلى سكتة دماغية، فيجب عدم إعطاء المريض **سوجون** أو **إنريتان**[1] لأنّهما لن يُجديا نفعاً. ومن المهمّ ألّا يتناول إيّ طعام البتة، وخصوصاً عصيدة الأرزّ اللزجة، فهي تمعن في إنقاص طاقته وتقرّب أجله. لا بأس من عدم إعطاء مثل هذا المريض طعاماً خلال يوم أو يومين. غالباً ما تشخّص مثل هذه الحالة في بلادنا على أنّها نتيجة سكتة دماغية ويتمّ علاجها على هذا الأساس.

## 241

عندما تلبّي رغباتك في الطعام والشراب حالما تشعر بالجوع والعطش، تبقى معدتك في حالة من التخمة المضرّة لمعدتك وطحالك والمدمّرة لصحّتك الأساسية.

---

(1) أدوية تعطى كإسعافات أوّلية.

عليك الانتباه قبل الاسترسال في الأكل والشرب. لا تسرع إلى الأكل والشرب قبل أن تكون معدتك قد أتمّت هضم ما أكلته في الوجبة السابقة، لأنّ ذلك قد يحدِث نوعاً من الانسداد في داخلك فتتعرّض للأذى. لا تأكل أو تشرب سوى عندما تكون قادراً على الاستمتاع بذلك، وبعد أن تنتهي من هضم ما أكلته سابقاً؛ هكذا تجني الفائدة الغذائية المرجوّة.

## 242

إن ذهبت إلى النوم وكنت تشعر أنّ ما تناولته من الطعام ما زال راكداً في معدتك، وتشعر بالبلغم يطفو إلى حنجرتك، فلا بأس من تناول دواء خفيف يساعد في إزالة البلغم. إذ من المخيف أن تنام في الليل وأنت تشعر بأنّ البلغم يسدّ حنجرتك.

## 243

طبيعة المرض تحدّد أنواع الطعام التي يمكن للإنسان تناولها، أو التي عليه تجنّبها. عليك استعراض مواصفات الطعام بالتفصيل، ثمّ تحديد صلاحيته أو عدمها بالنسبة إلى الوضع المرضي. أما المرأة الحامل، فعليها الابتعاد الكلّي عن بعض أنواع الطعام أثناء فترة الحمل.

## 244

عندما تتناول علاجاً لمداواة المعدة، ننصح بتجنّب المأكولات التالية:

- ❖ الأطعمة السكّرية الطعم.
- ❖ الأطعمة الغنيّة بالدهون.
- ❖ اللّحم الحيواني.
- ❖ الفاكهة.
- ❖ الكعك المصنوع من الأرزّ.
- ❖ الزلابية وغيرها من المأكولات المقليّة.
- ❖ المأكولات النيئة أو الباردة.
- ❖ كلّ أنواع الطعام التي تسدّ مجرى الطاقة **تشي**.

وتجدر الإشارة إلى أنّك لو أكلت من أي نوع من الطعام كميّة كبيرة خلال تناولك دواء المعدة، فسوف تعيق حركة الدواء وتلغي فاعليته. وفي ما يتعلّق بالخمر فمن غير المسموح أن تتناول أكثر من كأسٍ واحدة.

بوجهٍ عامّ، إن تناولت طعاماً خفيفاً خلال اليوم الذي تتناول فيه الدواء، تزيد من فاعليته، أمّا لو تناولت أطعمة حادّة الطعم ودسمة فإنّك تضعفها.

## 245

إذا استيقظت في الصباح وشعرت أن معدتك تصدر أصواتاً، أو

أنّ الطعام الذي أكلته في المساء لم يُهضم بعد، عليك بالتخفيف من وجبة الفطور والابتعاد عن اللحم والفاكهة، وعن كلّ ما قد يسدّ مجرى الطاقة **تشي**. كما عليك تجنّب شرب الخمر.

## 246

وإن استيقظت في الصباح وكنت لا تزال تشكو من التعب جرّاء إسرافك في تناول الكحول في اللّيلة السابقة، ابتعد عن أكل الكعك المصنوع من الأرزّ، والمأكولات المقليّة، والحبوب على أنواعها، والخمر المصنوع من الأرزّ والسكري الطعم **آمازاكي**، والنبيذ غير الجيّد، والمأكولات الدسمة، وتلك الحلوة الطعم، وعن كلّ ما يعيق حركة تشي. امتنع عن الطعام والشراب إلى أن يذهب عنك تأثير الكحول كليّاً.

## 247

يُصرّ المرضى أحياناً على تناول أنواع معيّنة من الطعام قد تسبّب لهم الأذى، أو يطلبون شرب الماء البارد مثلاً. من غير الحكمة تلبية طلب المريض في هذه الحال، ولكن إذا زاد في الإصرار فمن الممكن إرضاؤه عن طريق السماح له بإدخال بعض هذا الطعام إلى فمه ومضغه ثمّ إخراجه.

غالباً ما يكون طلب نوع معيّن من الطعام أو الشراب مبنيّاً على رغبة اللسان والحنجرة في تذوّقه. عندما تمضغ الطعام وتحتفظ به داخل فمك قليلاً ثمّ تخرجه، قد تشعر بالاكتفاء بمجرّد الاستمتاع بطعمه ويغنيك ذلك عن ابتلاعه.

تغذّي الحبوب واللّحوم وأنواع الحساء والنبيذ الجسمَ عندما تدخل إليه، أما غير ذلك من أنواع الطعام والشراب فهي غير مغذّية ولا بأس إن لم نبتلعها. وهناك أطعمة قادرة على إلحاق الأذى بالجسم إذا دخلت إليه، أمّا إذا بقيت في الفم قليلاً وتمَّ الاستغناء عنها قبل بلعها فلن تتسبّب بأيّ ضرر. لو وضعت قليلاً من الماء البارد في فمك وشعرت بالانتعاش ثم بصقته، فلن يلحق بك أي أذى. يساعد الماء البارد على تخفيض حرارة الفم وتقوية الأسنان.

ولكن من المهمّ الإشارة إلى أن المرضى المفتقرين إلى الانتباه والوعي الكافي غير قادرين على فعل هذا الأمر.

## 248

إن كنت مصاباً بالإسهال أو تشعر بألمٍ في المعدة، أو إنّ الطعام الذي تناولته في وجبةٍ سابقة لم يخرج منك، استحمّ في مغطسٍ من الماء الدافئ كي يدفأ جسمك. إن فعلت ذلك، تتحرّك الطاقة تشي وتشعر بالتحسّن. ومن الأفضل اعتماد هذه الطريقة حالما تشعر بالانزعاج قبل اللجوء إلى الأدوية.

## 249

كان هناك في الصين القديمة موظّفٌ في الدولة مسؤولاً عن العلاج الغذائي. وقيل إنّه كان يعالج جميع أنواع الأمراض عن طريق المكوّنات الغذائية الموجودة في الطعام. من المهمّ اليوم أن نحافظ على طريقة العلاج هذه، خصوصاً عندما يتعلّق الأمر بعلاج المسنّين

الذين يشكون عادةً من ضعف في المعدة والطحال. ويجب عدم اللجوء إلى الأدوية سوى في الحالات الملزمة لذلك.

## العلاج بوخز الإبر وبطريقة الكيّ

250

ماذا عن الوخز بالإبر؟ يفيد الوخز بالإبر إلى دفع حركة دوران الدم والطاقة **تشي** التي كانت في حالة تأخّر أو كسل؛ ويساعد في تفتيت الطعام المتراكم في المعدة وفي إزالة الخدر من القدمَين واليدَين. يساعد الوخز بالإبر على تنفيس طاقة **تشي** الفائضة، وعلى تحريك **تشي** الداخلية وتوزيعها في كافّة أنحاء الجسم.

اللجوء إلى طريقة الوخز بالإبر لمعالجة بعض التوعّكات الطارئة مثل حالة الانسداد[1] أو آلام المعدة، يفيد في تخليص الجسم من السموم ومن **تشي** المحتقنة في الجسم بطريقة أسرع من استعمال الأدوية ومن العلاج بالكيّ.

إذا لجأت إلى الوخز بالإبر عندما لا يكون هناك انسداد، فقد يؤدّي ذلك إلى تخفيض مستوى **تشي** الأساسية. لذلك نقرأ في كتاب **شينغ شوان تساي وِن** ما يلي: «لا نفع من الوخز بالإبر في حالة التسرّب (تسرّب **تشي**). ولكن إن استطاع العلاج بالوخز التغلّب على

---

(1) ليس المقصود من هذا التعبير واضحاً؛ فقد يعني تسرّب **تشي** أو التقيّؤ أو الإسهال.

الرّكود وتحريك **تشي** ومن ثمّ فتح مجاري الجسم، عندئذٍ يمكن الاستفادة من استعمال المكمّلات الغذائية والعلاجات الدوائية».

ينبّه **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ** قائلاً: «لا تعالج بوخز الإبر مريضاً يعاني من حرارة مرتفعة، ولا في حالة التعرّق الشديد أو عندما تكون الأعراض المرضيّة غير مستقرّة. لا تعالج بالوخز من كان منهك القوى أو من يعاني بشدّة من الجوع أو العطش وقد أكل أو شرب لتوّه وبالغ في ذلك؛ وكذلك من كان شديد التأثر».

كما إنّه يقول: «لا تعالج بالإبر من كان مشتّت الوعي، أو من كان مرضه ليس سيّئاً إلى الدرجة التي تستدعي العلاج». ولكننا نلاحظ أنّ كل ما جاء من تنبيهات في المرجع المذكور يلخّصه كتاب تشينغ شوان تساي وِن بجملة: «لا نفع من الوخز بالإبر في حالة التسرّب (**تسرّب تشي**)».

إضافةً إلى كلّ ما تقدّم، نحذّر من اللجوء إلى العلاج بالوخز إن كان المريض في حالة السّكر، أو قد استحمّ منذ وقتٍ قصير.

على الطبيب كما على المريض استيعاب ما جاء في **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ** من تنبيهات والأخذ بها.



قد تحصد الفائدة من العلاج بوخز الإبر كما قد تصاب بالأذى الذي قد يداهمك بسرعة. فعليك أن تزن الحسنات المرجوّة والسيئات المحتملة وتأخذ قرارك في ضوء ذلك.

عندما يتمّ غرز الإبر العلاجية في الجلد يجب أن لا تسبّب

ألماً؛ الألم الحادّ في هذه الحالة يدلّ على أنّ طريقة الوخز غير صحيحة.

وإذا لم تؤخذ التنبيهات التي استخرجناها من المرجعَين المذكورَين أعلاه بعين الاعتبار، فقد ينخفض مستوى الطاقة تشي في الجسم، أو يعلو، أو تتحرّك تشي بطريقة غير صحيحة. احذر إذاً من الخطأ الذي قد يزيد حالتك المرضية سوءاً.

## 252

عندما نعالج أشخاص مسنّين أو مصابين بالعجز بطريقة الوخز بالإبر أو الكيّ أو التدليك، يجب عدم التسرّع طمعاً بالوصول إلى الشفاء السريع. السرعة الاعتباطية في علاج المسنّ لا تجني سوى خسارة أكيدة. حتى لو شعر المريض بتحسّن آني، فإنّ آثار التسرّع السلبية تظهر في وقتٍ لاحق.

## 253

لماذا عمليّة الكيّ؟ نعلم أنّ حياة الإنسان ترتكز على تشي الأساسية أو على الطاقة الأساسية الآتية إليه من السماء والأرض. والطاقة الأساسية ترتكز على عنصر يانغ، وعنصر يانغ حارّ وينتمي إلى عنصر النار، وهو الذي يؤمّن الحياة في كلّ ما هو موجود في الأرض والسماء.

الدّم في الجسم من عنصر ين ولكنّه مولودٌ أيضاً من الطاقة الأساسية. وعندما تحتقن طاقتك الأساسية ويتعثّر دورانها، تقلّ جميع جوانب الطاقة لديك ودمك أيضاً يقلّ، وتقع في المرض.

لذلك، إذا استعرت **تشي** من النار وساعدت بها عنصر يانغ في جسمك فتعزّز طاقتك الأساسية وتدعمها، وينمو عنصر يانغ لديك ويصبح قويّاً. وهكذا ينتظم عمل معدتك وطحالك، ويتحرّك الطعام والشراب في داخلك بسهولة، وتندفع دورة **تشي** ودورة الدم بشكل طبيعي ولا يبقى هناك انسداد. وهكذا تتبعثر ين **تشي** السلبية، ويكتسب عنصر يانغ قوّةً جديدة، ممّا يؤدّي إلى تعزيز طاقة **تشي** وإلى تحسين صحّة الدماء في شرايينك، وبالتالي إلى القضاء على المرض بفضل طريقة العلاج بالكيّ.

254

تحاشَ بعد أن تتمّ معالجتك بطريقة الكيّ أن تعرّض نفسك لطاقة الريح الباردة. حاول أن تؤجّل موعد العلاج إذا كان الطقس ماطراً جدّاً أو مثلجاً، أو كانت هناك ريح عاتية وضباب كثيف وقوس قزحٍ ظاهر في السماء. يستحسن تأجيل العلاج ريثما يتحسّن الطقس إلّا إذا كانت حالتك المرضيّة لا تتحمّل التأجيل. وعليك أيضاً الامتناع عن ممارسة الجنس ثلاثة أيّام قبل موعد العلاج وسبعة أيام بعده. كما يجب أن تتحاشى العلاج بالكيّ خمسة أيّام قبل انقلاب الشمس الشتوي وعشرة أيّام بعده.

255

لا تتناول بعد العلاج بالكيّ سوى وجبات خفيفة لكي تسمح لدمك ولطاقتك **تشي** بالتدفّق بحرّية وتناغم. تجنّب أكل كميّات كبيرة

من أصناف الطعام ذات الطعم اللّاذع والحادّ ولا تكثر من المشروبات الكحولية. لا تأكل معكرونة ساخنة، ولا اللحوم التي يصعب هضمها، ولا المأكولات المبرّدة أو التي تسبّب احتقان الغازات في أمعائك، ولا تشرب نبيذاً بارداً.

## 256

يجب أن تختار النقطة المناسبة من جسمك للكيّ. إن قمت بالكيّ مرّات عديدة وفي نقاط مختلفة من جسمك تختارها بطريقة اعتباطية، قد يؤدّي ذلك إلى نقص في طاقتك تشي وفي دمك.

## 257

يقلّ مستوى الطاقة تشي في الجزء الأسفل من الجسم لدى المسنّين والمنهكين صحيّاً. ولأنّ بنيتهم ضعيفة، فإنّ طاقتهم تشي ترتفع بسرعة، ولذلك إنّ تعرّضهم للعلاج بطريقة الكيّ مرّات عديدة، وتعرّضهم للحرارة في كلّ مرّة وقتاً طويلاً، يرفع مستوى طاقة تشي في أجسادهم عامّةً، ولكن أعضاءهم السفلى تصبح أشدّ ضعفاً وخصوصاً منطقة الحوض والرجلَين. ولذلك يلزم التنبّه إلى هذه الأمور.

# الفصل الخامس

# الضبّاط الخمسة

# ملاحظات عامّة

## 258

الأذن، والعين، والفم، والأنف، والجسد، يضبطون مهامّ السمع والنظر والكلام والشمّ والحركة، ولذلك تطلق عليهم تسمية الضبّاط الخمسة.

أمّا الفكر فهو المرجع القيّم على الضبّاط الخمسة، وهو المسؤول عن الأفكار ويلقّب بالسيّد السماوي. مهمّة الفكر إدارة أعمال الضبّاط الخمسة من الداخل وعليه التفكير بعمق لتحديد وتصحيح ما يقومون به من خير أو شرّ. عمل الضبّاط الخمسة يكون مستنيراً بفضل مراقبة السيّد السماوي، ومن غير الطبيعي أن يدير الضبّاط الخمسة قرارات السيّد السماوي.

إذا كان فكرك سيّد حياتك، تعيش بسلام ولا تواجه المشاكل. فالضبّاط الخمسة يتلقّون الأوامر من السيّد السماوي، ويقومون بمهامهم بانتباه فلا يتصرّفون برعونة أو كما يحلو لهم.

# أماكن العيش والعمل

## 259

عندما تختار مكان إقامتك، حاول أن يكون مشرفاً على الجنوب، وكذلك مكان عملك، يجب أن تجلس إلى العمل في مكانٍ مشرق وجميل مواجهاً الجهة الجنوبية وليس بعيداً عن الباب. لا تجلس دائماً في مكان مظلم وممِلّ إذ يؤدّي ذلك إلى إعاقة حركة طاقتك تشي. ولكن الجلوس الدائم للعمل في مكانٍ شديد الإضاءة يسرق منك قدراتك المعرفية والحدسية. اختر الجلوس في مكان وسطي بين عنصرَي ين ويانغ حيث النور والظلمة متوازنان، فإن غلبت على المكان الظلمة ارفع الستائر، وإن غلب الضوء كثيراً فاخفضها.

## 260

اجعل بيتك نظيفاً وبسيطاً والآنية التي تستخدمها كذلك.

عندما تتمدّد حاول أن يكون رأسك موجّهاً إلى الشرق فتتنفّس الطاقة الحيّة تشي. لا تنم ورأسك موجّهاً إلى الشمال فهكذا تتنفّس الطاقة الميتة. إن كان أبوك أو سيّدك جالساً في الغرفة فلا تتمدّد وقدماك مصوّبتان نحوهما.

عندما تجلس، عليك أن تحافظ على استقامة جسمك فلا تنحني نحو جهة دون الأخرى. وعندما تريد الاستراحة يمكنك الجلوس مسترخياً ولكن لا تجلس القرفصاء. يقول الصينيّون إن الجلوس من وقتٍ إلى آخر على الكرسي يساعد في تنشيط حركة تشي.

## 261

اجعل بيتك وكلّ ما فيه بسيطاً ونظيفاً وبعيداً عن التكلّف. يجب أن تكون غرفة جلوسك مريحة ودافئة. ضع في بيتك الأغراض التي تتناسب جيّداً مع حاجاتك. وإن كنت لا تشعر أنّ هناك أغراضاً ناقصة فذلك يدلّ أنّ لديك في الوقت الحاضر ما يكفيك. قد تتحوّل تجربة الاستمتاع بالكماليّات إلى عادة، فتتعوّد على طلب المزيد من كلّ شيء وتبتعد عن مشاعر الهدوء والاطمئنان وأصول رعاية الحياة.

## 262

إن كان هناك تشقّقٌ ولو بسيط في الحائط حيث تجلس أو تنام، عليك أن تسدّه. دخول الريح إلى البيت من الثقوب يؤدّي إلى إصابة سكّان البيت بالمرض. إن تمددتّ لتنام في الليل وشعرت بأنّ الريح تدخل من ثقبٍ معيّن وتلامس أذنك، يتحتّم عليك سدّ هذا الثقب.

# النوم الهنيء

## 263

عندما تريد النوم، استلقِ على جنبك وليس على ظهرك. يؤدّي الاستلقاء على الظهر إلى انسداد الطاقة تشي، وإلى رؤية الأحلام المزعجة خصوصاً إذا ما وضع النائم يديه فوق صدره. يجدر التنبّه إلى هذا الأمر.

## 264

عندما تستلقي لتنام ليلاً، عليك أن تمدّد ساقيك. ولكن قبل أن تستغرق في النوم، اطوِ ساقيك واستلقِ على جنبك، ويُسمّى هذا الوضع وضع الأسد. عليك أن تستدير من جهة إلى أخرى خلال الليل خمس مرّات على الأقلّ.

إذا شعرت باحتقان تشي داخل صدرك، مدّد ساقيك ودلّك صدرك وبطنك من الأعلى إلى الأسفل. إذا شعر المرء بأنّ طاقته تشي تزداد يجب أن يحرّك إبهامَيه بقوّة، ويمكنه أن يتثاءب مرّات عديدة، فمن شأن هذا أن يخرج الطاقة السلبية الباقية في داخله. الفائدة من هذا العمل تتوقّف على طبيعة الشخص. وفي جميع الأحوال يجب عدم المبالغة في عدد التثاؤبات وقوّتها.

عندما تنام تحاشَ أن يكون فمك موجّهاً إلى تحت، حتى لا ينساب لعابك خلال النوم.

كما رأينا، ليس مستحسناً أن تنام على ظهرك وتضع يديك على صدرك خوفاً من الأحلام المزعجة. ولأجل تفادي ذلك، أغلق إبهاميك واحتفظ بهما في قبضتيك، أي تحت الأصابع الأخرى. هكذا لن يَسهل عليك وضع يديك فوق صدرك بطريقة غير واعية. ومع مرور الوقت، تتعوّد على الاحتفاظ بهما مغلقتين بهذه الطريقة خلال النوم.

## 265

إن شعرت بوجود بلغم في حنجرتك خلال النوم، حاول

التخلّص منه بأيّ طريقة. تنصح المراجع الطبيّة المسنّين بتناول الأدوية المفيدة للتخلّص من البلغم قبل النوم لأنّه يتسبّب بنومٍ متقطّع وأحلام مزعجة.

عندما تتناول وجبتك المسائيّة، تجنّب المأكولات التي تؤدّي إلى تجمّع البلغم في حنجرتك، وتساهم في إغلاق مجرى **تشي** في جسمك.

## 266

عندما تستلقي للنوم، تفادَ أن تغطّي ثياب النوم أو الأغطية وجهك، فذلك يسدّ مجرى الطاقة **تشي** التي تصاب بالاحتقان والارتفاع. القناديل المضاءة خلال النوم تمنع عنصرَي يانغ وين من الاستقرار. أمّا لو كان عليك الاحتفاظ ببعض النور في المكان، فمن الأفضل أن تبقى القناديل بعيدة عنك وليس في دائرة نظرك.

احتفظ بفمك مغلقاً خلال النوم حتى لا تخسر طاقتك الحقيقية **تشي**، وتتساقط أسنانك قبل أوانها.

## 267

لا تستيقظ باكراً خلال أشهر السنة الباردة، ولكن استيقظ باكراً خلال الأيّام الحارّة. يجب عدم التعرّض لمجرى الهواء أو الريح خلال النوم حتى في الأيام الحارّة، وحتى لو كان مصدر حركة الهواء اصطناعيّاً (مروَحة).

## 268

على وجه العموم، يجب أن تدلّك جميع أقسام جسمك من رأسك حتى أخمصَي قدمَيك وخصوصاً المفاصل يوميّاً. يجب تدليك كلّ قسم من جسمك عشر مرّات.

أوّلاً، يجب البدء بتدليك أعلى رأسك، ثمّ تدليك جوانب رأسك الأربعة؛ ثمّ المنطقة التي تلي الحاجبَين مباشرةً من الوراء، وبعد ذلك دلّك أطراف الحاجبَين.

يجب الضغط على جانبَي الأنف وداخل الأذنين وخلفهما. بعد ذلك، دلّك خلف الأذن وانخفض بالحركة نزولاً على ظهر العنق من جهة اليمين بأصابع يدك اليسرى، ومن الجهة اليسرى بأصابع يدك اليمنى.

يلي ذلك تدليك الكتفين، ثمّ الكوعين، ثمّ القسم الأسفل من الذراعَين ثمّ المعصمَين، والأصابع العشرة. ثمّ مارس الضغط على الظهر ببعض الضربات الخفيفة، وعلى التدليك أن ينتقل إلى الوركَين من جانبيهما إلى الوراء.

وأخيراً، يُدلّك الصدر، ثم الثديَين، ثمّ المعدة بالقدر الكافي، ويلي ذلك تدليك الفخذَين، والركبتَين والساقَين من الأمام والخلف والكاحلَين وظاهر القدمَين وباطنهما والكعبَين والأصابع. كل هذه الأماكن يجب أن يتمّ تدليكها بكلتا اليدين.

يمكن الاستعانة بمساعد لإتمام التدليك وكما يمكن أن يقوم به

الإنسان لنفسه. نقرأ في سلسلة كتب مطبوعة تحت عنوان **شو يانغ تسونغ شو**[1] تفسيراً مسهباً حول هذا الموضوع.

## 269

يقول كتاب **جو مِن** إنّ طريقة **دوِن**[2] هي إحدى الطرائق الناجحة في المحافظة على الصحّة. على الإنسان أن يحافظ على هدوء فكره فيما يجب أن يبقى جسمه في حركة مستمرّة. إن مكثت من غير حركة نهاراً كاملاً فسوف تجذب المرض إلى جسمك. النوم أو الجلوس لفترة طويلة أشدّ ضرراً عليك من الوقوف أو المشي لفترةٍ مشابهة.

## 270

إذا طبّقت طريقة **دوِن** يوميّاً، فستنشّط طاقتك **تشي** وتساعد جسمك في عمليّة الهضم، وتبعد عنك آلام المعدة والصدر. وهي كالتالي:

قبل نهوضك من السرير صباحاً مدّد ساقيك وازفر كل طاقة سلبية اجتمعت في داخلك خلال الليل، ثمّ استقم جالساً. انظر إلى الأعلى واجمع أصابع يديك إلى بعضها ومدّد ذراعيك إلى الأمام وإلى الأعلى. طقطق أسنانك على بعضها قليلاً وكأنّك ترتجف من

---

(1) كتاب يُعنى برعاية الصحّة، نُشر في عهد إمبراطورية مينغ.

(2) طريقة في التدليك عند الطاويّين، ومعنى الكلمة الحرفي: «توجيه وسحب»، وتقوم على توجيه الطاقة تشي إلى جميع أقسام الجسم وبالتالي تساهم في تهدئة الفكر والسيطرة على جموح الرغبات.

البرد. بعد ذلك اضغط على ظهر عنقك عدّة مرّات، باليد اليمنى أوّلاً ثمّ باليسرى. بعد ذلك، ارفع كتفَيك واغرق عنقك بينهما، واغمض عينَيك؛ ثمّ أعد الكتفين بسرعة إلى وضعهما الطبيعي. قمْ بهذا العمل ثلاث مرّات.

بعد ذلك، دلّك وجهك بيدَيك من الأعلى إلى الأسفل عدّة مرّات. ثمّ قمْ بتدليك عينَيك من الداخل، أي من النقطة الأقرب إلى الأنف، ونحو الخارج. ثمّ دلّك أنفك بإصبعَي يديك الأوسطَين ستّ أو سبع مرّات. التقط شحمتَي أذنيك من كلّ جهة بين الإصبعَين وافركهما وشدّهما إلى أسفل ستّ أو سبع مرّات. بعد ذلك ضعْ إصبعَيك الأوسطَين داخل أذنيك لتسدّ القناة قليلاً، ثمّ اخرجهما.

الآن اشبك أصابع يديك مع بعضهما وشدّ ذراعيك إلى اليسار فيما تدير رأسك وتنظر إلى اليمين. بعد ذلك شدّ الذراعين إلى اليمين وأدر رأسك إلى اليسار. افعل هذا ثلاث مرّات.

وبظهر يديك دلّك أعلى الوركَين بحركة تتّجه صعوداً ونزولاً من الخصر إلى الأسفل. قمْ بهذا التدليك حوالي عشر مرّات. بعد ذلك، اضغط على الوركَين بكلتا يديك. ثمّ افرك أعلى وأسفل وركيك بباطن يديك عدّة مرّات. من شأن هذه الحركات المدلّكة تنظيم الدورة الدمويّة وتنفيس احتقان الطاقة تشي.

صوّب الآن حوالي عشر ضربات خفيفة على أعلى المؤخّرة من الجهتَين. بعد ذلك، افرك فخذَيك وركبتَيك بحركة تتّجه إلى الأسفل. ثمّ اشبك أصابع اليدين والتقط بهما إحدى الركبتَين. ثمّ افعل وكأنّك تريد أن تشدّ بقدمك إلى الأمام، ثمّ قمْ بالحركة العكسية، أي اسحب القدم نحو جسمك بيديك الاثنتين. أعد هذا التمرين على القدمَين عدّة مرّات.

الآن، دلّك عضلة ساقك من كلّ جهاتها عدّة مرّات. ثمّ التقط أصابع قدمك اليمنى بيدك اليمنى وافرك باطن هذه القدم بيدك اليسرى. افعل الحركة ذاتها بالنسبة إلى القدم اليسرى وافرك باطنها بيدك اليمنى. افعل هذا التمرين عشرين أو ثلاثين مرّة. ارفع إبهامي القدمين بشيء من القوّة وحاول شدّ الأصابع الأخرى قليلاً إلى الأعلى أيضاً.

هذه هي تقنيّة دوِن، ومن المستحسن أن يمارسها من كان لديه متّسعٌ من الوقت يوميّاً. وبكلّ تأكيد، يمكنك أن تطلب من شخص آخر أو من أحد أولادك مساعدتك في تدليك ساقيك وباطن قدميك والكعبين وشدّ إبهاميك، ولكن عليهم التوقّف عن التدليك أو الفرك إذا ما شعروا أن الجلد قد أصبح حارّاً.

إن قمت بممارسة طريقة دوِن في الصباح والمساء، ينتظم مستوى طاقتك تشي ونشاطها، ولن تشعر بألم في قدميك، وستنعم بصحّة جيّدة جدّاً.

يجب أن تدلّك باطن قدميك والكعبين بهذه الطريقة في كلّ مرّة تعتزم السير على أقدامك لوقتٍ طويل، وقمْ بذلك أيضاً بعد عودتك.

## 271

استعن من وقتٍ إلى آخر بأحد الأشخاص لكي يدلّك ساقيك من الركبة نزولاً ومن جميع الجوانب. اطلب منه فرك ظاهر وباطن القدمين والكعبين بشدّة عدد من المرّات، وأن يقوم بعد ذلك بشدّ إبهاميك وأصابعك. ولكن يستحسن أن تفعل ذلك بنفسك.

## 272

عندما تشعر بأنّك لا تعاني من أيّ احتقان بالطاقة **تشي** وأن صحّتك على ما يُرام، لا تطبّق طريقة **دوِن** ولا تقوم بأيّ جلسة تدليك. عليك بتجنّب جلسات التدليك خلال أشهر الشتاء. يمكنك الاطّلاع أكثر على هذا الموضوع في **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ**.

عندما تكون مرهقاً من وطأة العمل، ومريضاً بسبب ارتفاع نسبة الطاقة **تشي** واحتقانها، يجب تجنّب ممارسة **دوِن** وجلسات التدليك. لا شكّ أن الحركة الجسدية الهادئة مفيدة في جميع الأوقات وطوال أشهر السنة، خصوصاً بعد تناول وجبات الطعام. وتدليك باطن القدمين مفيد في أيّ وقت.

## 273

يُساعد تمشيط الشعر على تنشيط الدورة الدموية ويمنع **تشي** من الارتفاع والاحتقان؛ أما لو كانت أسنان المشط دقيقة جدّاً فقد تعرّض الشعر للتساقط.

يجب أن تقوم غالباً بطقطقة أسنانك على بعضها بطريقة خفيفة، فمن شأن هذا أن يقوّيها ويبعد عنها خطر التسوّس.

قمْ بفرك كفّيك معاً من وقتٍ إلى آخر، ثم ضعهما فوق عينيك لكي تبثّ فيهما الدفء. من شأن هذا أن يجعل نظرك جليّاً ويبعد عن عينيك المرض.

عليك أيضاً فرك وجهك من خطّ الشعر نزولاً إلى الجبين،

والوجه مرّتين إلى سبع مرّات. قال الأقدمون: «يجب أن تبقى أيديكم على وجوهكم». والمقصود بهذا القول إنّه من المفيد أن تدلّك وجهك من وقتٍ إلى آخر. إن فعلت ذلك فستتحرّك طاقتك، وتتوقّف عن الارتفاع وستكتسب بشرة متوازنة وجميلة.

يجب أن تقوم غالباً بفرك جانبَي أنفك وتحت أذنيك بإصبعيك الأوسطَين.

## 274

يجب أن تستيقظ عند الساعة الرابعة صباحاً، ثمّ تجلس وتمسك بأصابع قدمك بيدك، ثمّ تفرك باطن هذه القدم بيدك الثانية. استمرّ بالفرك لبعض الوقت ثمّ انتقل إلى قدمك الأخرى. عندما تشعر باكتمال الدفء في قدميك، باشر بتحريك الأصابع وشدّها ورفعها كما رأينا سابقاً. ويمكنك أن تسأل أحد الأشخاص لمساعدتك في هذا التدليك.

وهناك نظريّة تقول إنّك لو ثابرت على مثل هذا التدليك يوميّاً لدى استيقاظك من النوم بصرف النظر عن الساعة، لن تواجه أيّ مشكلة تتعلّق بقدميك، إضافةً إلى التخفيف من ارتفاع واحتقان تشي. والتدليك بحسب الأقدمين شديد الفعالية ويفيدك في القدرة على الوقوف وقتاً طويلاً.

## 275

عندما تستلقي للراحة مساءً، يمكنك أن تطلب من أحد الأولاد

أن يفرك كفّيه حتى تصبحا دافئتَين ثمّ الاستعانة بهما لفرك جلدك فوق منطقة الكليتَين لبعض الوقت؛ ولفرك باطن قدميك أيضاً. كما باستطاعتك القيام بذلك بنفسك. ويمكنك أيضاً الاستعانة بأحد الأولاد لتربيت المنطقة الواقعة تحت الكليتَين، وحول منطقة الردفَين.

### 276

نقرأ في كتاب جو مِن ما يلي: «من الأفضل بعد سنّ الأربعين أن تريح عينيك عندما لا تحتاج إلى القيام بأيّ عمل. أغلقهما واضغط على جفنيك». أي من المستحسن أن تبقي عينيك مغلقتين في أوقات الفراغ.

## العناية بالجسم

### 277

كلّ ليلة قبل موعد النوم، يجب أن تمشّط شعرك جيّداً وتغسل قدميك بالماء الساخن لكيّ تسهّل دوران طاقتك **تشي**. وعليك أن تغسل فمك وحنجرتك بالشاي الساخن مع الملح حتى تنظّف داخل فمك وتساعد أسنانك لتبقى سليمة وصلبة. ولا بأس في استعمال نوع من الشاي الرخيص لهذه الغاية.

## 278

من الأمور الضارّة بالصحّة عموماً أن تلبس ثياباً شديدة الدفء، أو أن تقترب كثيراً من مصدر نار متوقّدة، أو تجلس في حمام ساخن لفترة طويلة، أو أن تأكل طعاماً شديد السخونة؛ فمن شأن كلّ هذا أن يسرّب طاقتك تشي، فتنخفض ثمّ تعلو. وقد يعرّضك هذا الأمر لخطر صحّي كبير يجب أن تتفادى حدوثه.

## 279

لا تضع قدميك في مكان قريب جدّاً من المدفأة حتى لا ترتفع طاقتك تشي.

## 280

عندما تبقى جالساً لفترة طويلة بانتظار مقابلة أحد النبلاء، أو في قصر سيّدك، قد تصاب قدميك بالخدر إلى درجة يصعب عليك معها الوقوف، وحتّى أنّك قد تتعرّض للسقوط[1].

قبل الوقوف، حرّك أصابع قدميك واطويها وافتحها عدّة مرّات. هكذا لا تعرّض قدميك للخدر.

إذا تعوّدت طيّ إبهاميك وفتحهما تتحاشى مشكلة تقلّص

---

(1) لم تكن طريقة الجلوس عند اليابانيين سهلة. كانوا يجلسون على حصيرة من القشّ، ويضعون الجزء الأسفل من الساقين تحت الفخذين.

عضلات الساقين. وإذا وقعت فجأةً في مثل هذه المشكلة فإنّ تحريك الإبهام يساعدك في التخلُّص حالاً من الألم.

## 281

قال الطبيب تونغ-يوان إنّك إذا تعرّضت فجأةً لريحٍ باردة، وكنت مرتدياً ثياباً خفيفة، عليك بشدّ الطاقة تشي في كلّ أنحاء جسمك لكي تدفع البرد عنك، وتمنعه من اختراق جلدك.

## 282

عليك أن تبدأ باستخدام النظارات بعد بلوغك سنّ الأربعين بقليل حتى تحتفظ بسلامة نظرك. ننصحك باستعمال العدسات المصنوعة من الكريستال الياباني لأنّها ممتازة ويمكنك تنظيفها بقطعة من قماش الحرير أو الصوف.

أمّا العدسات المصنوعة من الزجاج فهي سريعة الكسر لذلك يجب تنظيفها بقطعة من القطن الذي يصنع منه فتيل القناديل.

## 283

نشرح في ما يلي طريقة تنظيف الأسنان والعينين.

في الصباح قمْ بغسل عينيك بالماء الفاتر وبتنظيف أنفك من الداخل. ثم اشطف فمك بالماء الفاتر وتخلّص من كلّ ما قد يكون متبقّياً فيه من الليلة الفائتة. بعد ذلك يجب أن تفرك أسنان فكّك

الأعلى ثمّ الأسفل بالملح، ثمّ تضع بعض الماء الفاتر في فمك وتحرّكه في جميع الجهات من عشرين إلى ثلاثين مرّة. وفيما أنت تفعل ذلك يجب أن تغطّس قطعة من قماش يصلح ليكون مصفاة ناعمة داخل وعاء يحتوي على كميّة من الماء الفاتر. اغسل وجهك ويديك، ثمّ ابصق الماء المالح من فمك فوق قطعة القماش التي وضعتها على سطح وعاءٍ آخر، واستعمل هذا الماء لتغسل عينيك. اشطف كلّ من عينيك حوالي خمس عشرة مرّة بهذا الماء. بعد ذلك اشطف عينيك مجدّداً وكذلك فمك بماء جديد خالٍ من الملح.

إذا فعلت ذلك على مدى السنين فستحافظ على أسنانك وستبقى صلبة وخالية من التسوّس حتى لو تقدّمت في السنّ. كما إن عينَيك ستبقيان صافيتَين وخاليتَين من الأمراض، وستبقى قادراً حتّى على قراءة النصوص المكتوبة بأحرفٍ صغيرة على ضوء خافت.

إنّها طريقة ممتازة للعناية بالأسنان والعينين ولقد جرّبها كثيرون وأثنوا على فوائدها. ولقد جرّبتها بنفسي ومارستها خلال ردحٍ من الزمن ولمست فاعليتها. ها قد بلغت الرابعة والثمانين وما زلت قادراً على قراءة ما كتب بحروفٍ صغيرة ليلاً؛ كما أتمتّع بأسنان صلبة لم أخسر أيّ منها بعد. ما زالت أسناني وعيناي خاليتان من المرض.

إذا فعلت ذلك كلّ صباح على امتداد فترة معيّنة، يصبح هذا العمل بالنسبة إليك عادة سهلة التطبيق. إضافةً إلى أنّك ستستغني عن قشّ الأسنان كليّاً.

تجنّب غسل فمك بالماء الساخن فذلك يؤذي أسنانك.

## 285

أقرّ الأقدمون أنّ الحرارة المتولّدة من المعدة هي السبب وراء الأمراض التي تصيب الأسنان. لذلك، ننصحك أن تقوم كلّ يوم بطقطقة أسنانك على بعضها من وقتٍ إلى آخر حوالي ستّ وثلاثين مرّة وكأنّك ترتجف من البرد. من شأن هذا العمل تقوية أسنانك وتفادي التسوّس وغيره من أمراض الأسنان.

## 286

تجنّب المأكولات القاسية حتى في عمر الشباب. لا تحاول مثلاً كسر نواة ثمرة الخوخ بأسنانك. لا تفعل ذلك وأنت شابّ حتى لا تخسر أسنانك قبل بلوغ الشيخوخة.

إن تعودتّ الكتابة بأحرف صغيرة، ستلحق الأذى بعينيك وبأذنيك.

## 287

لا تحفر عميقاً في جذور أسنانك بواسطة قشّ الأسنان، فمن شأن ذلك أن يزعزع الأسنان ويجعلها تتحرّك في فمك.

## 288

نقرأ في كتاب **تشين تشِن فانغ** ما يلي: «عندما تنتهي من تناول طعامك يجب أن تدلّك وجهك ومعدتك بيديك وتجعل لعابك ليفيض في فمك. وعليك أيضاً أن تسير بضع مئات من الخطوات. أمّا لو استلقيت بعد الانتهاء من تناول الطعام والشراب، وخصوصاً على ظهرك، فستجذب جميع الأمراض إليك وتساهم في سدّ مجرى الطاقة **تشي** في جسمك».

## 289

يقول كتاب **آي شيو**[1] في أحد فصوله: «لا تنم بعد الأكل مباشرةً حتى لو كنت متعباً. يجب أن تحرّك جسدك قليلاً وتسير من مئتين إلى ثلاثمئة خطوة. بعد ذلك يجب أن تفكّ حزامك وترخي ثيابك وتجلس مستقيماً ممدِّداً ظهرك؛ ثمّ تأخذ بتدليك صدرك ومعدتك فتمرّر يديك فوق هذه المنطقة عشرين مرّة. بعد ذلك، عليك بالضغط على المنطقة الممتدّة من خاصرتيك إلى ردفيك من أعلى إلى أسفل من عشرين إلى ثلاثين مرّة. هكذا تتجنّب انسداد مجرى طاقتك **تشي** إضافةً إلى أنّ حركة يديك تحفّز معدتك على هضم جميع ما فيها من طعام».

---

(1) إنّه كتاب من تأليف الطبيب شانغ كاو الذي عاش في عهد إمبراطورية سونغ في الصين (960-1126).

## 290

بما أنّ العينين والأذنين والفم هي الثقوب الخمسة في الرأس التي تدخل منها الطاقة وتخرج، فإنّها أيضاً الطريق الأسهل التي تسلكها هذه الطاقة **تشي** لتتسرّب. عليك منع الطاقة **تشي** من التسرّب بكميّات كبيرة. أمّا مجرى البول، فهو المكان الذي تتسرّب منه الطاقة الجوهريّة، ويجب أن لا يحدث ذلك كثيراً. أمّا المخرج فهو المكان الذي يخرج منه البراز والطاقة **تشي** أيضاً. لذلك لا تحاول إفراغ أمعائك قسراً بقصد تنظيفها لأنّ ذلك سيفقدك جزءاً من الطاقة **تشي**. على وجه العموم، يجب علينا المحافظة على الثقوب السبعة في الجسم محكمة الإغلاق حتى نمنع تسرّب الطاقة **تشي** إلى خارج الجسم بكميّات كبيرة.

## 291

ما نطلق عليه إسم **كينرو** هو جهاز للتدفئة نعدّه عن طريق بناء سقالة صغيرة فوق موقد مفتوح، ثمّ نضع قطعة كبيرة من القماش السميك فوق السقالة على شكل خيمة حتى نحبس حرارة الموقد وندفئ أجسامنا. ومن الشائع تسمية هذه الطريقة في التدفئة **كوتاتسو**. لا تجعل النار تشتعل بقوّة داخل الموقد فالحرارة القويّة تتسبّب في ارتخاء الجسم وارتفاع معدّل الطاقة **تشي** في داخله، إضافةً إلى أنّها مؤذية للعينَين. لا يُسمح سوى لمن تخطّوا عمر الأربعين بإضرام نار قويّة في الموقد لتجنّب البرد. وفي جميع الأحوال، لا تجلس بقرب **كوتاتسو** وتضع قدميك تحته. أمّا بالنسبة إلى من هم في مقتبل

العمر، فننصحهم بنيل الدفء من موقد عادي أو من مصدر نارٍ مفتوح، فمن غير المفيد المبالغة في الاستدفاء.

## إفراغ المثانة والأمعاء

292

أفرغ مثانتك وأنتَ واقفاً عندما تكون معدتك ملأى؛ وأفرغها وأنت جالساً عندما تكون معدتك فارغة.

293

يجب أن نذهب إلى بيت الخلاء للتبوّل أو التغوّط حالما نشعر بالحاجة إلى ذلك، ويجب القيام بالأمر والانتهاء منه بسرعة. قد يطرأ علينا عمل ما ونؤجّل وقت الذهاب إلى بيت الخلاء ولكنّ تأجيل التبوّل لوقتٍ طويل يؤدّي إلى انسداد مجرى البول، والإصابة بحالة مرضية تُدعى «الزرام» أي مرض انحباس البول، أو بحالة تدفّق البول الضئيل والمتقطّع.

إذا تعوّدت منع نفسك من التغوّط فقد تصاب بالبواسير. كذلك انتبه من ممارسة الدفع الشديد لأجل إخراج البراز فمن شأن ذلك رفع معدّل الطاقة **تشي** في جسمك، وإلحاق الأذى بعينيك، وإسراع عمليّة خفقان القلب. لذلك من الأفضل أن نتجاوب مع الحاجة الطبيعية في ما يتعلّق بهذه الأمور.

ومن المفيد تناول أدوية لتنشيط إفرازات الغدد اللعابية في الفم، والمحافظة على الترطيب والليونة في الجسم والمساعدة في حركة دوران الطاقة **تشي**؛ كما يمكنك تناول بذور الكتّان والسمسم ونواة الخوخ والمشمش. عندما تصاب بالإمساك عليك عدم تناول الكعك المصنوع من الأرزّ والبرسيمون والخردل وغيرها من المأكولات التي تسبّبه.

الإمساك ذاته ليس مؤذياً، أمّا عدم القدرة على التبوّل لفترة طويلة فشديد الخطورة.

## 294

على الذين يعانون من مشكلة الإمساك باستمرار الذهاب إلى بيت الخلاء كلّ يوم والتغوّط قدر الإمكان دون أن يبذلوا مجهوداً كبيراً. بهذه الطريقة يتخلّصون تدريجياً من الإمساك.

## 295

لا تفرغوا المثانة ولا الأمعاء في مكانٍ مواجهٍ للشمس، أو القمر، الأجرام السماوية، القطب الشمالي، أو معبد شينتو. كما يجب عدم التبوّل على مكانٍ من الأرض حيث تشعّ الشمس أو يضيء القمر. بوجهٍ عامّ عليك احترام آلهة السماء والأرض وأرواح البشر. لا تتعامل مع هذه الأمور باستخفاف.

# الاستحمام

## 296

لا تستحمّ بكثرة؛ شدّة الحرارة تفتّح مسام الجلد وتؤدّي إلى التعرّق فينقص معدّل الطاقة تشي مع خروج العرق من الجسم. لم يكن القدماء يستحمّون سوى مرّة كلّ عشرة أيّام.

من وقتٍ إلى آخر، استحم في مغطسٍ عميق فيه قليل من المياه الدافئة. الماء المعتدلة الحرارة والعمق لا تعرّض طاقتك **تشي** للنقص، كما أنّ ارتفاع جوانب المغطس يقيك من خطر البرد. لا ننصح مطلقاً بالجلوس طويلاً في مغطسٍ مليء بالماء الحارّ، فذلك مضرٌّ للغاية لأنّ ازدياد حرارة الجسم يؤدّي إلى ارتفاع معدّل الطاقة **تشي**، وإلى التعرّق وتسرّب الطاقة من الجسم.

لا تسكب كثيراً من الماء الحار جدّاً فوق كتفيك وظهرك.

## 297

اختر حرارة ماء الحمّام التي تريحك، ولكن لا تغطّس جسمك في ماءٍ شديد الحرارة حتى لو أعطاك ذلك شعوراً بالراحة. لأنّ طاقتك سوف تعلو وتحتقن ثمّ تنقص. نحذّر الذين يعانون من مشاكل في العيون ومن كانوا قد تعرّضوا للبرد الشديد من الاستحمام بالماء الحارّ جدّاً.

## 298

هناك قاعدة قديمة تقول إنّه في ما عدا أشهر الصيف الحارّة، عليك بغسل رأسك مرّة واحدة كلّ خمسة أيّام، وجسمك مرّة كلّ عشرة أيّام.

إذاً لا تغتسل كثيراً سوى في أشهر الصيف الحارّة؛ فعلى الرغم من الشعور المنعش الذي تجنيه من الاستحمام، فإنّ طاقتك تشي تتعرّض للنقص.

## 299

ضع قليلاً من الماء الفاتر في المغطس، ثمّ اسكب ماءً إضافيّاً فوق كتفيك وظهرك وأكمل حمّامك بسرعة. إن فعلت ذلك تتحرّك تشي في جسمك بنشاط ويتمّ هضم الطعام الذي في معدتك.

في أيّام الشتاء الباردة اعمل على تدفئة جسمك وتقوية عنصر يانغ فيه، وهذا لن يعرّضك بالضرورة إلى التعرّق. وإن التزمت بهذه النصائح، لن تصاب بالأذى حتى لو اغتسلت مراراً. لا تنظّف جلدك بقوّة بل اسكب الماء الدافئ فوق كتفيك وظهرك، ثمّ اغسل المنطقة السفلى من جسمك وانتهِ من الحمّام بسرعة. لا تستغرق وقتاً طويلاً في الحمّام حتى لا ترتفع حرارة جسمك بشكلٍ كبير.

## 300

يجب عدم الاستحمام عندما تكون معدتك خالية من الطعام، وعدم غسل رأسك عندما تكون معدتك ملأى كليّاً.

على النساء عدم غسل رؤوسهنّ في أيّام الطمث.

## 302

الخروج إلى الهواء البارد بعد حمّامٍ حارّ يدفع مسام جلدك إلى الانغلاق للتوّ فتنحبس الحرارة داخل الجسم، وفي حال كنت تعاني من جرح صغيرٍ فوق الجلد فإنّه سينقلب إلى الداخل ويسبّب إصابتك بالحمى والتورّم وانقطاع البول. مثل هذه الحالة قد تعرّض حياة المرء للخطر.

بعد الاستحمام تجنّب أن تعرّض نفسك للهواء البارد، وإن أصاب الهواء البارد مكاناً معيّناً من جسمك، فدلّك هذا المكان بيديك.

## 303

هناك ينابيع مياه معدنيّة حارّة في جميع المناطق اليابانيّة. ولكن فائدة الاغتسال بمياهها تتراوح بحسب نوع المرض الذي يشكو منه المرء. قد يجني المتداوون بالمياه المعدنية نفعاً، وقد لا يجنون أيّ نفع البتة، كما قد تكون النتيجة ضارّة في بعض الأحيان. عليك أن تضع في حسابك هذه الاحتمالات قبل الشروع بمثل هذا العمل.

الاغتسال بمياه الينابيع المعدنيّة يفيد الاضطرابات الخارجيّة مثل الكدمات والرضوض الناتجة عن السقوط من مكانٍ عالٍ أو عن ظهر الحصان، والأمراض الجلدية مثل الجرب، والجروح الناتجة عن

ضربات السيوف، أو الدمامل المزمنة. كما يفيد في حالات الشلل وانقباض العضلات، وارتخاء اليدين أو الرجلين وخدَرها وضعفها.

لا تفيد ينابيع المياه المعدنيّة في علاج الأمراض الداخلية. ولكن الدفء الناتج عن الاغتسال بها، ونشاط الطاقة **تشي** المترتّب على ذلك، يفيد في تخفيف حالات اليأس النفسي ونقص الشهيّة والكسل في حركة **تشي** في أعضاء الجسم الداخلية، واضطراب التكامل الطبيعي بين حركتَي الدمّ والطاقة **تشي**[1]، وبعض التوعّكات الصحيّة العامّة التي قد تسبّب الشعور بالبرد؛ كلّ هذه الحالات قد تتحسّن بفضل حرارة مياه الينابيع التي تنشّط دورة **تشي** في الجسم؛ ولكن يبقى الشفاء من الاضطرابات الخارجية والجلدية عن طريق الاغتسال بتلك المياه أسرع ممّا يكون في الاضطرابات الصحيّة الداخلية.

هناك حالات مرضية عديدة لا تنفع الينابيع الحارة في شفائها ولا تضرّ، وفي هذه الحال يُفضّل الاستغناء عنها كلّيّاً.

ولكن في بعض الحالات، مثل حالة التعرّق الشديد، والتعب المزمن، وارتفاع الحرارة في الجسم نتيجة الحمّى، يلحق الاغتسال بهذه المياه الأذى الشديد بالمريض ويجب الامتناع عنه.

لا تقصد الاستشفاء بطريقة الاغتسال في تلك الينابيع قبل الاستشارة الطبيّة. كثيرون وقعوا في هذا الخطأ وكانت النتيجة أنّهم أصيبوا بأمراض أخرى ولاقوا حتفهم.

---

(1) يقول طبيب متخصّص في الطب الشرقي: الدم يحمل **تشي**، وبدورها **تشي** تحرّك الدم. فعندما تتعثّر حركة **تشي** فذلك يؤثّر على الدم، وعندما تتعثّر حركة الدم، يؤثّر ذلك على **تشي**.

يخطئ كثيراً من يعتقد أنّ الاغتسال في مياه الينابيع الحارّة يساعد في الشفاء من جميع الأمراض. هنا أنصح بالاستفادة من نظريات الطبيب تشن تسانغ-تشي[1] في كتابه **بن تساو**، والتي تسلّط الضوء على هذا الموضوع.

بوجهٍ عامّ، لا يمكن لمريضٍ قويّ البنية الاغتسال في الينابيع الحارّة أكثر من ثلاث مرّات يوميّاً؛ أما من كان ضعيف البنية، فيجب عليه الاكتفاء بمرّةٍ واحدة أو مرّتين يوميّاً. قد يؤثّر طول النهار أو قصره في تحديد عدد مرّات الاستحمام، ولكنّه من غير المسموح المبالغة في هذا الموضوع.

خلال فترة العلاج التي تتراوح عادةً بين أسبوع وأسبوعَين، يجب على المريض الاستحمام بالماء العادي مرّة كلّ يوم مع مراعاة عدم المكوث في الحمّام وقتاً طويلاً.

يجب الامتناع عن الشرب من مياه الينابيع الحارّة. لقد حدث وفعل ذلك بعض الذين قصدوا هذه الينابيع للاستشفاء من جروح السيف، فتفاقمت حالة جروحهم وقضوا حتفهم.

## 304

خلال فترة الاستشفاء بمياه الينابيع الحارّة، عليك الابتعاد عن تناول المأكولات الحرّيفة، أو أيّ طعامٍ آخر من شأنه رفع حرارة جسمك. كما عليك الامتناع عن تناول كميّات كبيرة من الطعام أو الكحول. ويجب أن تسير على أقدامك من وقتٍ إلى آخر لكيّ تحرّك جسمك وتنشّط حركة أنفاسك.

---

(1) طبيب عاش في حقبة إمبراطورية تانغ الصينيّة.

كما عليك الامتناع عن ممارسة الجنس خلال فترة العلاج وبعدها لمدّة عشرة أيّام؛ والامتناع خلال المدّة عينها عن العلاج بالكيّ.

خلال فترة العلاج بمياه الينابيع الحارّة وبعد انتهائها لمدّة عشرة أيّام، ننصح المريض بتناول بعض المكمّلات الدوائيّة. كما ننصحه بتناول أنواع جيّدة من السمك أو الدجاج ولكن بكميّات قليلة في كلّ وجبة، فمن شأن ذلك تغذية الطحال والمعدة وتعزيز فعالية المكمّلات الدوائية. يجب الامتناع عن تناول المأكولات المبرّدة والنيئة والتي تفتقر للجودة العالية. نردّد على وجوب الامتناع عن تناول كميّات كبيرة من الطعام أو الكحول.

إن لم تلتزم بهذه الشروط وترعى صحّتك بشكلٍ جيّد بعد الانتهاء من العلاج بالمياه الحارّة، فلن تجني من ذلك أيّ نفع.

## 305

عندما تنقل كميّة من مياه البحر إلى بيتك لتغتسل بها، عليك مزجها بمقدار مماثل من مياه حلوة مستخرجة من البئر أو من النهر. إن لم تفعل ذلك فقد تصاب بالحمّى.

## 306

قد يطلب من لا يستطيع الذهاب بنفسه إلى الينابيع الحارّة أن تُنقل كميّة من تلك المياه إليه. إذا تمّ هذا الأمر في الأيّام الباردة، فقد لا تخسر المياه جودتها ويجني المريض بعض الفائدة من

استعمالها. يتعارض بعض الناس مع فكرة نقل هذه المياه عبر مسافة طويلة إلى مكان وجود المريض قائلين إنّ ذلك يفقدها حيويّتها، ويضيّع عنصر الطاقة يانغ تشي الذي يفور في داخلها حال خروجها من الأرض فحسب. وهم يؤكّدون أن تلك الماء تخسر من جودتها وتمسي غير صالحة للعلاج بعد النقل.



# الفصل السادس

# المرض والطبيب وفنّ الطبابة

للمرض أهمية كبرى بالنسبة إلى الإنسان إذ تعود إليه مقوّمات حياته أو أسباب موته، ولذلك لا عجب أن القدماء قد خصّصوا له حيّزاً كبيراً من اهتمامهم وتفكيرهم.

# الحذر من المرض

## 307

قال أحد الأقدمين: «عليك أن تبقي فكرة المرض في رأسك». والمقصود هو أنّ عليك في أوقات الصحّة أن تتذكّر ما عانيته من انزعاج عندما كنت مريضاً. إذا حميت نفسك من العوامل الخارجية السلبية، وسيطرت على شهواتك، وكنت قادراً على تنظيم فترات راحتك وفترات نشاطك، فسوف تبقى سليماً من الأمراض.

وهناك أيضاً من قال: «عندما تكون مسترخياً، عد بذاكرتك إلى وقتٍ كنت تعاني فيه من آلام المرض». والمقصود بالطبع إنّ على المرء أن يتذكر الألم الذي كان يصيبه إبّان مرضه في أوقات راحته وخلوّه من أيّ مرض. قليلٌ من الأفكار الوقائية تخدم صاحبها، وهي أسهل بكثير من الإصابة الفعليّة بالمرض.

يقول الشاعر شاو كانغ شيه قولاً يحاكي هذه الفكرة:

«إن تناولَ جرعات من دواء فعّال خلال المرض،
لا يساوي من حيث فاعليته الوقاية من المرض قبل الإصابة به».

## 308

الوقاية الواعية طريق سهل لتجنّب المرض. تحكّم بجميع رغباتك وشهواتك حتى بأبسطها، وإلّا فقد تصاب بأخطر الأمراض. السيطرة على الرغبات والشهوات أكثر سهولة عندما تتذكّر مرارة الآلام الناتجة عن المرض. لذا فكّر بمدى الانزعاج الذي يحمله المرض قبل وقوعه، واشعر برهبة المصائب التي قد تصيبك لاحقاً.

## 309

يقول بعض القدماء أيضاً: «التحسّن الطفيف يزيد في حدّة المرض». يقع الكثيرون في خطأ اللامبالاة حالما يشعرون بتحسّنٍ طفيف فيتصرّفون وكأنّهم تماثلوا للشفاء التامّ فيترتّب على ذلك ما ندعوه الانتكاسة أيّ عودة المرض إلى أجسامهم. إذا شعرت بتحسّنٍ قليل، كُن حذراً واتّقِ الإهمال حتى يكتمل شفاؤك، وإلّا فلن تكسب سوى الانتكاسة ولن ينفعك الندم.

## 310

نقرأ في كتاب **تشين تشِن فانغ** ما يلي: «لا تذهب إلى حدود التطرّف في نيل الدفء في الشتاء والبرودة في الصيف. بوجهٍ عام، الراحة التامّة التي ستنعم بها حتّى لوقتٍ قصير، ستقطف ثمارها ندماً في النهاية».

## 311

لا يصيب المرض أحداً إلّا ويجلب عليه مقداراً كبيراً من الوبال النفسي والجسدي. وتبدأ الرحلة المتعبة: استدعاء الطبيب، وتناول الأدوية، والخضوع للعلاج الذي قد يكون بطريقة وخز الإبر الصينيّة المزعج أو بالكيّ المؤلم، ويترافق ذلك مع الحظر المفروض على تناول بعض الأطعمة، ومنع تناول الكحول. وفي المقابل، إنّك لو تلتزم بالسيطرة على شهواتك، وتحمي نفسك من العناصر الطبيعيّة السلبية، يمكنك تحاشي المرض وكلّ ما ينتج عنه.

قد يشعر المرء ببعض الصعوبة في البقاء حذراً وفي ممارسة السيطرة على الشهوات، ولكن تخفّف هذه الممارسة عنه الكثير من الصعوبات. وبحسب القول القديم: «كُن واعياً في البداية لتمسك بزمام أمرك في النهاية». إن **طريق رعاية الحياة** يعتمد على هذه الحكمة بنوعٍ خاصّ.

## 312

إن تمسّكت بمبدأ الوعي والحذر من استدراج المرض، وكنت معتدلاً في إشباع شهواتك إلى الأكل والشرب والجنس، وإن حميت نفسك من التأثيرات الخارجية السلبية أيّ من الريح والبرد والحرارة والرطوبة، ستتفادى المرض والأدوية وأنواع العلاج، وستبقى مرتاحاً وخالياً من الألم.

أمّا إذا تراخيت أمام شهواتك، فقد تحاول مداواة الوضع بتناول

المقوّيات الدوائية والغذائية ولكنّ هذه الحلول لن تكون مجدية بعد فوات الأوان.

## 313

إذا أصيب بالمرض من يتمتّع بالمعرفة المتّصلة بـ **طريق رعاية الحياة**، يتوجّب عليه عدم الاستسلام للغيظ واليأس لأنّ ذلك يعرقل جريان الطاقة **تشي** في جسده ويعيق شفاءه.

إمكان الشفاء من مرضٍ عضال ليس صعباً بل أسهل ممّا نتصوّر إذا تعاملنا مع الوضع بطريقةٍ صحيحة.

لا فائدة من الشعور بالهمّ والحزن بسبب المرض، ولكن هناك فائدة من التسلّح بالوعي.

إن أصبت بمرضٍ مميت، فلا فائدة من شدّة الغضب بسبب ما قدّر عليك من الإرادة السماوية؛ كما ليس من الحكمة فرض مشاعر الحزن واليأس على الآخرين بسبب ذلك.

## 314

احذر من السرعة البالغة في معالجة المرض، فقد لا تجني من ذلك سوى ازدياد الأمور سوءاً. إنّ عدم التواني في بذل الجهود من أجل الشفاء من المرض لا يعني السرعة بالضرورة. خلال سعيك لاسترجاع الصحّة، دعْ الطبيعة تأخذ مجراها بالنسبة إلى السرعة.

السعي إلى الكمال في تحقيق أيّ أمر لا يفيد بل يساهم في قطف النتائج العكسية.

علينا حماية غرف البيت حيث نعيش وننام من أذى العناصر الخارجيّة السلبية وطاقتها تشي السامّة. . إن التعرّض للريح والبرد والحرارة يوهن الجسم بسرعة فائقة. أمّا التعرّض للرطوبة فتأثيره بطيء وعميق. غالباً ما يخاف المرء من تأثيرات العناصر الثلاث الأولى، ويغفلون فعل تشي خاصّة الرطوبة التي تورث أمراضاً مستعصية.

عليك أن تبتعد حالاً عن الأماكن الرّطبة مثل ضفاف الأنهار؛ وأن تمتنع عن الجلوس أو النوم في مكانٍ منخفض من الأرض بمحاذاة مستوى الماء. إذا كان المكان مرتفعاً عن سطح الماء وكان قد بني فوق مكان مفتوح ذي جدران ونوافذ، فذلك يسمح لطاقة تشي الرطوبة بالمرور من غير أن تلحق الأذى بالجسم.

يجب أن تتحاشى الجلوس أو النوم بقرب جدار دُهن حديثاً بالطين أو بمادّة أخرى، فذلك يعرّضك للرطوبة وللإصابة بمرض يصعب شفاؤه.

قد تتحوّل الأمراض الناتجة عن الرطوبة إلى أوبئة. يجب أن يؤخذ هذا التحذير بجديّة مطلقة؛ فخلال الحرب الكورية في حقبة بونتوكو (1592-1596)، فاقت أعداد الجنود الذين ماتوا بسبب الأوبئة أعداد الذين قتلوا في أرض المعارك؛ وذلك لأنّ معسكراتهم كانت منصوبة في مكانٍ منخفض من الأرض حيث تعرّضوا للبرد والرطوبة.

يجب أن يكون بيتك أو بالأحرى مكان جلوسك ونومك مرتفعاً بشكلٍ كافٍ عن الأرض الرطبة. ويجب أن تتعاطى مع هذا الأمر

باهتمام كبير لأنّ الشفاء من الأمراض الناتجة عن الرطوبة صعبٌ للغاية.

ولكي تحمي نفسك من الرطوبة الداخلية، عليك ألا تشرب الكحول ولا الشاي ولا الماء الساخن بكثرة. وكذلك لا تبالغ في التهام الفاكهة والبطيخ والمعكرونة الباردة. أمّا إذا شربت كثيراً من المياه الباردة في الصيف واستهلكت كثيراً من المعكرونة الباردة، فسوف تعاني من ازدياد معدّل الرطوبة داخل جسمك وتصاب بالإسهال ومرض **تانغياكو**[1].

## 316

أسباب الإصابة بمرض الشلل الجزئي والارتجافي لا تعود إلى التعرّض للرياح الخارجية، بل إلى الرياح التي تولد داخل الجسم.

عندما يتخطّى من ضعفت طاقته **تشي** سنّ الأربعين، وكان بديناً وشاحب اللون، تزداد طاقته ضعفاً ويصبح عرضةً لهذا المرض إذا كان متأثّراً بالانفعالات السبعة وتعوّد المبالغة في الطعام وشرب الكحول. إنّ تماديه بشرب كميّات كبيرة من الكحول يؤذي معدته وأمعاءه ويضعف الطاقة **تشي** الأساسية في جسمه فترتفع حرارته الداخليّة وتتولّد لديه رياحٌ تتسبّب في ارتجاف يديه وقدميه التي تصبح ضعيفة وينتابها الخدر. كما إنّ قدرته على لفظ الكلام بوضوح تتراجع بسبب الانحراف الذي يصيب شكل فمه.

---

(1) حالة مرضية تؤدّي إلى ارتفاع الحرارة وازدياد الإفرازات المخاطيّة في الجسم.

كلّ ذلك ينتج بسبب انخفاض مستوى الطاقة **تشي** الأساسيّة. لا يصيب هذا المرض من كانوا في عمر الشباب إلا إذا كانوا شديدي البدانة، ولا يمتلكون قدراً كافياً من الطاقة الأساسية **تشي**.

المبالغة في شرب الكحول، وازدياد الحرارة والجفاف في داخل الجسم، ثمّ تولّد الريح الداخلية، يشبه إلى حدٍّ كبير ما يحدث في الشهرين السابع والثامن من السنة بعد انقطاع الأمطار لفترة طويلة، فترتفع حرارة الطاقة **تشي** في الأرض وتهبّ الرّياح.

لا يصيب هذا المرض الذين لم يتعاطوا شرب الكحول البتّة. وإن حدث وأصيبوا به فإنّهم إمّا مفرطين في البدانة، وإمّا لا يتمتّعون بمعدّل كافٍ من الطاقة **تشي**.

عندما تضعف يدا الإنسان وقدماه وتصاب بالخدر وتفقد القدرة على الإحساس، يمكن تشبيهه بشجرة نَخِرة فقدت سماتها الطبيعية. وهذا يشير إلى انخفاض كبير في مستوى الطاقة **تشي**، وفي مستويات الدم والقوّة.

على من كانوا يعانون من البدانة والشحوب أن يتجنّبوا الوقوع في براثن هذا المرض قبل فوات الأوان.

## 317

تتولّد طاقة **تشي** خاصّة عنصر يانغ في فصل الربيع ويلين جلدنا الذي كان منغلقاً في الشتاء بفعل انفتاح الطاقة **تشي** السطحية. ولكن برد فصل الشتاء يستمرّ إلى حدٍّ كبير ويبقى التعرّض لمجرى الريح مؤذياً وخطيراً. نوصيك بالحذر من هذا الأمر واعتماد الوقاية حتى تأمن شرّ الإصابة بالرشح والسعال.

حتى الأعشاب النامية والأشجار المزهرة لا تأمن شرّ هذا البرد الذي يؤثّر سلباً عليها. لذلك على الناس أيضاً حماية أنفسهم من دون إهمال الرياضة في الأوقات المناسبة من أجل تشجيع تولّد عنصر يانغ في أبدانهم ومساعدته على الانتشار.

## 318

يزداد نشاط الطاقة تشي في الجسم خلال فصل الصيف فيرشح العرق من مسام الجلد التي تتفتّح إلى حدٍّ كبير فيسهل على العوامل الخارجية السلبية الدخول إليها.

تجنّب تعريض نفسك طويلاً لتيّارات الهواء البارد خصوصاً بعد الاستحمام. كما إنّ عنصر ين يتقلّص في هذا الفصل ويختبئ في المعدة. لذلك عليك عدم تناول كميّات كبيرة من الطعام والشراب في هذا الوقت. تناول الطعام الساخن يبعث الحرارة في المعدة والطحال. تجنّب المأكولات النيئة والباردة والماء البارد. لا تكثر من تناول المعكرونة الباردة. على ضعفاء البنية تفادي الإصابة بالإسهال ونتائجه.

لا تستحمّ في الماء البارد حتّى في أشدّ الأيّام حرّاً؛ إن غسلت وجهك بالماء البارد فقد تلحق الأذى بعينيك. لا تغسل يديك ولا رجليك بالماء البارد أيضاً.

لا تعرّض نفسك لأيّ تيّار هوائي خلال النوم. لا تجلس ولا تنم في الهواء الطلق أثناء الليل حتى لا تتعرّض إلى تأثير تشي خاصّة الندى.

لا تحاول تبريد جسدك حتى خلال أوقات الحرّ الشديد؛ كما

عليك عدم الجلوس على مقعدٍ أو على أيّ شيء قد تعرّض لحرارة الشمس خلال وقتٍ طويل.

## 319

الشهر الرابع[1] من السنة هو شهر يانغ بامتياز. امتنع في هذا الشهر عن الجماع كلّياً؛ كما عليك الامتناع عن أكل لحم الدجاج ولحم التدرج والحجل، وعن جميع المأكولات الساخنة أو التي أعيد تسخينها.

## 320

الصيف هو أكثر الفصول تهديداً لصحّتك؛ ففيه تسهل الإصابة بمرض الكوليرا، أو بضربة الشمس، أو بحالات الإسهال، ومنها الإسهال المصحوب بارتفاع في الحرارة. وفي الصيف أيضاً نصبح ميّالين إلى المبالغة في الطعام والشراب، ولذلك علينا تشديد الرقابة على أنفسنا في هذا الفصل وعدم تناول المأكولات النيئة والباردة.

إذا أصيب المرء بأحد الأمراض المذكورة أعلاه في فصل الصيف، فإنّ معدّل طاقته الأساسية تشي ينخفض، ويشعر بتوعّكٍ شديد.

---

(1) اعتمدت الروزنامة اليابانيّة على الأشهر القمريّة؛ وكان العام الجديد يبدأ في آخر شهر يناير أو أوّل شهر فبراير بحسب الروزنامة الغربية. وكان على اليابانيين أن يتركوا شهراً كبيساً كلّ ثلاث سنوات.

## 321

تحت وطأة الحرّ الشديد في الشهرَين السادس والسابع من السنة، تميل طاقتك تشي الأساسية إلى التراجع، لذلك عليك الاهتمام بنفسك في هذا الوقت من السنة بنوعٍ خاص؛ إنّها الفترة الوحيدة من السنة التي ننصح فيها بتناول المكمّلات الدوائية للمحافظة على الصحة.

## 322

لا تسمح لنفسك أو للآخرين في فصل الصيف بالهبوط إلى الآبار القديمة أو الفجوات العميقة هروباً من حرارة الجوّ، لأنّ مثل هذه الأماكن تكون ملأى بطاقة من تشي السامّة. يمكنك التأكّد من سلامة الجوّ داخل بئرٍ قديم بالطريقة التالية: ارمِ ريشة دجاجة في البئر وراقبها من أعلى. عندما لا تسقط الريشة إلى أسفل بسهولة، فهذا دليل على أنّ الجوّ في داخل البئر مسموم ويجب عدم الهبوط إليه إطلاقاً. وإذا أشعلت قنديلاً وأرخيته داخل البئر ولم ينطفئ فذلك دليل على أنّ الجوّ فيه صالح، ويمكن للمرء النزول إليه. ويمكنك النزول إلى البئر بعد أن تكون قد رميت في داخله كميّة لا بأس بها من الخلّ الساخن.

قمْ بتنظيف بئرك في منتصف الصيف لكي ترفع منه كلّ المياه القديمة.

## 323

خلال الصيف تكون مسام الجلد مفتوحة، ولا تنغلق بسرعة مع بداية الخريف لأنّ الجوّ يبقى حارّاً في الشهرين السابع والثامن (نهاية الصيف وبداية الخريف). لذلك، إنّ الطاقة تشي السطحية تبقى ليّنة فيصاب الجلد بالتشقّق بسهولة نتيجة تعرّضه لهواء الخريف البارد. عليك الانتباه لهذا الأمر وعدم المبالغة في التعرّض لأرياح الخريف الباردة.

بعد حلول الخريف وأفول كل ما تبقّى من حرارة الصيف، يمكن لمن يشعر بالسقم وعدم الارتياح الخضوع للعلاج بالكيّ فوق مناطق من جسمه؛ فهذا الأمر يدعم عنصر يانغ لديه ويقيه من خطر الرّشح وازدياد الإفرازات المخاطية والسعال.

## 324

في فصل الشتاء يتقلّص عنصر يانغ في السماء والأرض كما ينخفض معدّله في جسم الإنسان وفي طاقته تشي وفي دمه. في هذا الوقت يجب الاحتفاظ بطاقة تشي خاصّة الفكر والنفس في حالة من السلام والاطمئنان. وفي هذا الوقت أيضاً يتوجّب على المرء الاعتناء بسلامته البدنيّة؛ فإنّ تدفئة الجسم بشكلٍ كبير تثير طاقة تشي يانغ، فيرتفع معدّلها بشكلٍ غير متوازن وتتسرّب إلى الخارج.

لا بأس في أن ترتدي ملابس دافئة ولكن لا تبالغ في هذا الأمر. لا تتدثّر بطبقات عديدة من الملابس ولا تجلس طويلاً أمام النار، أو تستحمّ بماء شديدة السخونة. لا تقم بمجهود جسدي كبير

حتى لا يتعرّق جسمك كثيراً فتعرّض ما لديك من عنصر يانغ إلى التسرّب.

## 325

تعود طاقة يانغ تشي إلى التولّد في الطبيعة مجدّداً في اليوم الذي يحدث فيه انقلاب الشمس الشتائي. علينا المحافظة على هذا القليل من عنصر يانغ الذي يعود إلينا. من المفضّل ألّا تغادر منزلك في هذا النهار إلا إذا كنت ملتزماً بواجبٍ معيّن. كما عليك الامتناع عن المجامعة الجنسية خمسة أيّام قبل موعد الانقلاب الشمسي وعشرة أيّام بعده. وننصح في هذه الفترة بالخضوع للعلاج بالكيّ.

في كتاب **هسو هان شو**[1] نقرأ الآتي: «بهدف إبعاد خطر الأمراض المعدية عن عائلتك، يجب أن تقوم بتغيير المياه المتبقية في البئر في موعد انقلاب الشمس الصيفي، وتغيير نار الموقد[2] في موعد انقلاب الشمس الشتوي».

## 326

لا تخضع للعلاج بالكيّ ولا بوخز الإبر خلال فصل الشتاء، إلّا في الحالات الاضطرارية، أي بسبب الإصابة المفاجئة بمرض معيّن. عليك أن تتجنّب هذين النوعين من العلاج، خصوصاً في الشهر الثاني عشر من السنة.

---

(1) كتبه سزي-ما بياو في عهد إمبراطورية تسن الغربية (265-317) حول تاريخ سلالة هان اللاحقة.

(2) ربّما كان المقصود تنظيف الموقد والمدخنة. (المترجمة)

## 327

كما عليك أيضاً أن تتجنّب تدليك جسمك بقوّة في فصل الشتاء، ولكن لا ضرر من ممارسة التدليك برفق على الطريقة الطاويّة دوِن.

## 328

عشيّة حلول العام الجديد، عليك أن تمسح الغبار عن معبد أجدادك، وأن تنظّف داخل بيتك، خصوصاً غرفة نومك. وفي المساء يجب أن تشعل القناديل وتبقي المنزل مضيئاً حتى الصباح، وتشعل البخور في أرجائه، والمفرقعات النارية في الفرن والنار في الخارج، لكي تساعد طاقة يانغ تشي على التولّد والانتشار.

في هذا الوقت على أفراد العائلة التجمّع حول الموقد بانسجام تامّ وتجنّب المشاجرات والنقد والغضب. يجب تهنئة والديك ومن هم أكبر منك سنّاً؛ وتشرب الخمر المنكّه بالتوابل مع جميع أفراد العائلة الأكبر والأصغر منك سنّاً، والأعلى والأقلّ شأناً. يجب أن يبقى كل من في البيت ساهراً طوال الليل مودّعاً السنة القديمة ومستقبلاً الجديدة، وهذا ما يسمّى تقليداً: «مراقبة حركة السنين».

## 329

إن تناولت طعاماً حارّاً أو حرّيفاً وتعرّق جسمك، تحاشى أن تعرّض نفسك للريح.

## 330

لا تتلقَّ علاجاً بالكيّ فوق مناطق من جسمك أصيبت بالجروح نتيجة السقوط من مكانٍ عالٍ، أو نتيجة انزلاقك تحت جذع شجرة أو صخرة. في مثل هذه الحال، إن عمليّة الكيّ تمنع عنك الاستفادة من الدواء.

## 331

عندما يُجرح أحد الناس بسلاح قاطع وينزف دمه بشكلٍ كبير، غالباً ما يشعر بالعطش؛ احذر من إعطائه ماءً ليشرب فذلك يعرّضه للخطر الشديد. كما ليس مسموحاً إعطاؤه حساء الأرزّ فكلّ ذلك يدفع دمه إلى الفوران والنزف المميت. على الجميع معرفة هذه الأمور من باب الوقاية.

## 332

لا تعرّض الجروح والكدمات لتيّار هوائي، ولا تحاول تبريده باللجوء إلى المروحة. فقد ينتج عن ذلك تيبّس العضلات أو تشنّجها، ويزداد احتمال الإصابة بمرض الكزاز (تشنّج بعضلات الفكّ والعنق).

## 333

إن عزمت على الخروج من منزلك في رحلةٍ طويلة في صباح

أحد أيّام الشتاء، اشرب بعض النبيذ لكي تقوّي مقاومتك للبرد. إن لم تكن راغباً في شرب النبيذ، يمكنك الاستعاضة عنه بعصيدة الأرزّ أو بالزنجبيل. لا تخرج من البيت وتعرّض نفسك للبرد ومعدتك لم تزل فارغة.

## 334

لا تقطع مسافة طويلة محاطاً بالضباب. أمّا لو كنت مضطرّاً للخروج والسير في مثل هذا الظرف، فاحمِ نفسك وتناول قدراً كافياً من الطعام والشراب.

## 335

بعد التعرّض للبرد القارس لا تسرع إلى تناول المأكولات أو المشروبات الساخنة. وكذلك بعد أن تمشي في الثلج وتنخفض حرارة قدميك كثيراً، لا تسرع إلى غسلهما بالماء الحارّ، أو إلى تدفئتهما بنار الموقد بشكلٍ مباشر.

## 336

هناك عدد من الأمراض التي قد تصيب الإنسان وتؤدّي به إلى الهلاك بصورة سريعة ومفاجئة. من بين هذه الأمراض: الجلطة الدماغية أو القلبية، والشلل، التسمّم ببعض أنواع الغازات، الانهيار الجسدي بسبب الحرارة الشديدة، التجمّد الناتج عن الانخفاض

الشديد للحرارة، الاحتراق بالماء الغالي أو البخار، تناول نوع من الطعام الرديء، ضربة الشمس، مرض الكزاز، مرض الخناق الذي يصيب الحنجرة والحلق لدى الكبار ولدى الأطفال، الاستسقاء الرئوي، نزيف الدمّ، والكدمات.

وعدا عن ذلك، هناك خمسة أسبابٍ إضافية معروفة تؤدّي للموت السريع، وهي: الانتحار بواسطة المشنقة، والاصطدام المميت، والغرق، والموت من شدّة الرّعب خلال النوم، وموت الأم أو الطفل ساعة الولادة. كلّ هذه الحالات تؤدّي إلى موتٍ سريع ومؤلم.

عليك في الأوقات الطبيعيّة أن تحيط نفسك بالعلم حول هذه الأمور وكيفيّة معالجتها لكي تحسن التصرّف في الأحوال الطارئة. وقراءة بعض الكتب المتخصِّصة هي السبيل إلى اكتساب هذه المعرفة، وكذلك طلب الاستطلاع والاستنارة من الأطباء ذوي الكفاءة.

## 337

لا تصدّق ما تراه عيناك أحياناً من الأمور الغريبة ولا تعتقد أنّها بالضرورة ربّانية، أو شيطانيّة لشدّة غرابتها. هناك أمراضٌ تصيب فكر الإنسان كما تصيب أحياناً عينيه، فتجعله يتصوّر مشاهداً غير حقيقيّة. لا تصدّق مثل هذه الرؤى فتقع ضحيّة الاضطراب والبلبلة.

# اختيار الطبيب الكفؤ

## 338

**طريق رعاية الحياة** يتضمّن طرائق عديدة للمحافظة على سلامة الصحّة. ومن هذه الطرائق أن تكون واعياً وحذراً من خطر المرض، وأن تحسن اختيار الطبيب. لا يمكنك المغامرة بحياة والديك -اللذين لا يمكن الاستعاضة عنهما- أو بحياتك، وحياة أطفالك والوثوق بطبيب غير كفؤ. إنّ عدم التأكّد من مستوى كفاءة الطبيب وقدرته على تقديم العلاج الصحيح لك أو لأفراد عائلتك يُعدّ تقصيراً في واجباتك العائلية وقصوراً في المحبّة.

يقول تشِنغ-تزو إنّ عليك الاطّلاع على بعض الأمور الطبية إن كنت ستقوم بمهمّة الاعتناء بوالديك. إنّه قولٌ منطقي ومقبول، فامتلاكك لبعض جوانب المعرفة في حقل الطبّ يساعدك من أجل تمييز بعض نقاط الضعف لدى الطبيب أو نقاط قوّته؛ من غير المطلوب أن تكون محيطاً إحاطة شاملة بهذا الفنّ، ومثالاً على ذلك أنّه يسهل على من تعلّم بعض تقنيّات الرسم أن يميّز بين النواحي الجيّدة وغير الجيّدة في لوحةٍ معيّنة.

## 339

الطبّ هو فنّ حبّ الآخر[1]. على الطبيب أن يبني مهنته على التآخي الإنساني والحبّ، والفضيلتان تأمران بالسعي إلى مساعدة الآخرين. على الطبيب العزوف عن التركيز على ما يعود عليه بالفائدة الشخصية. وبما أنّ الطبّ هو فنّ مساعدة البشر الذين تلقّوا نعمة الولادة والنمو من السماء والأرض، فإنّ من يأخذ على عاتقه مسؤوليّة حياتهم أو موتهم، يحتلّ منزلة عالية في سلّم الإنسانيّة.

لو نظرنا إلى الفنون والمهن الأخرى لوجدنا أن حياة الناس لا تتوقّف على إتقان العاملين فيها لفنّهم أو عدم إتقانهم له. ولكن حياة المرء أو موته قد يتوقّفان على مهارة الطبيب أو جهله. لذلك لا تختر من الأطباء سوى من كان ذا موهبة رفيعة وقدرة على اكتساب المعرفة لكي يكون طبيبك.

## 340

نقول بوجهٍ عام إنّ على كلّ من يريد أن يصبح طبيباً أن يقرأ أوّلاً المراجع الكونفوشيوسية وأن يفهم معانيها لأنّ مسلك الطبّ يقوم على مبدأ «ين ويانغ»، وعلى العناصر الطبيعيّة الخمسة[2]، وفي المراجع المذكورة وكتاب آي تشينغ يتمّ تفسير هذه الأمور بوضوح.

---

(1) إنّه مفهوم الأخوّة بين البشر ويتضمّن معاني الرأفة وحبّ الآخر في الكونفوشيوسية، ومعنى المساواة بين طبقات المجتمع التي آمن بها الكاتب ومارسها بنوع خاصّ.

(2) المعادن، والخشب، والماء، والنار، والتراب.

قال صن سزو-مو: «إذا كنت ترغب في أن تصبح طبيباً، عليك أوّلاً أن تدرس المراجع الكونفوشيوسية دراسة كاملة». وقال أيضاً: «من لا يفهم ما ورد في كتاب **آي تشينغ** لا يمكن أن يصبح طبيباً». وأشهد أنّ كلامه يقيناً.

الدراسة الأكاديميّة هي القاعدة التي يجب الارتكاز عليها أوّلاً. إن لم تكتسب المعرفة الأكاديميّة فقد تتطور تقنيّاتك العمليّة في الطبابة، ولكنّ معرفتك بالمبادئ الأساسية تبقى غير جليّة، وتبقى محكوماً بالبقاء على مستوى منخفض من هذا الفنّ. ومع أن الأضرار التي قد تتسبّب بها قد تكون جدّ مؤذية فإنّك، ومن غير الاعتماد على الدراسة الأكاديمية كأساس، لن تتمكّن من فهم أخطائك.

## 341

الطبيب الكفؤ هو من درسَ وفهمَ ما جاء في المراجع الكونفوشيوسية، واكتسب المعرفة الطبيّة بدقائقها، ووجد في نفسه الرغبة لممارسة التقنيّات العمليّة، وتعرّف إلى حالات مرضيّة كثيرة وإلى دلائلها ونتائجها.

إذا أصبح أحدهم طبيباً ولكنّه لا يستمتع حقّاً بدراسة الطبّ ولا ينوي اتّباع **طريقه**، ولا يقرأ الكتب الطبيّة ولا يستوعب بوضوح المادّة التي يقرؤها ولا يلمّ بمبادئها الرئيسة إلماماً تامّاً وشاملاً؛ كما إنه لو استمرّ في القراءة وبقي ملتصقاً بالنظريات القديمة من غير أن يفهم واقع التغيّر عبر العصور، فمن الأصحّ أن نعتبره عاملاً بسيطاً وليس طبيباً.

342

بعض من يمارسون الطبّ يدّعون أنّ هناك تباعداً بين دراسة الطبّ وما يطبّق عمليّاً لدى ممارسة المهنة. ويستهويهم القول بغية إخفاء جهلهم إنّه لا يمكن تطبيق العلوم الطبيّة في معالجة الأمراض. هؤلاء الناس ضليعون في جذب الناس ومداعبة عواطفهم. إنّهم يتقرّبون من الطبقة الأرستقراطية وأصحاب السلطة ويتملّقونها، وهكذا يكتسبون شهرةً فارغة وينعمون باهتمام المجتمع بهم.

يمكن أن نطلق على هؤلاء الأطباء اسم «أطباء الحظ» أو «أطباء الشهرة». إنّهم لا يحيطون سوى بنذر قليل من المعارف الطبيّة ولكن الحظّ السعيد قادهم إلى تقديم العلاج إلى واحد أو اثنين من الأثرياء وأصحاب المراكز العالية فاكتسبوا الشهرة بفعل الصدفة. يمكننا تشبيه هؤلاء بأشخاص عاديّين ومفتقرين لأيّ مزايا حقيقية، وصلوا إلى الثروة والمراتب النبيلة لأنّهم وُجدوا في المكان المناسب، في الوقت المناسب.

الشهرة وكثرة الطلب على طبيبٍ معيّن لا تعني بالضرورة أنّه طبيب كفؤ.

343

من أقوال الأقدمين: «على الطبيب أن يمتلك الفكر»[1]. وهذا

(1) كلمة الفكر بالنسبة إلى النصوص اليابانيّة غالباً ما تعني العقل والقلب؛ ولكنّها كتبت في هذا النصّ بشكلٍ مختلف قليلاً يدلّ على أنّ المعاني المقصودة هي الانتباه والاهتمام والعناية والإقدام.

«الفكر» يعني أنّ الطبيب المتمكّن من العلوم الطبيّة والقادر على الإحاطة بالتفاصيل هو الطبيب القادر على معالجة المرضى.

## 344

على كلّ من يريد أن يكون طبيباً أن يتحلّى أوّلاً بصفات النبل والشهامة؛ فمن كان من أصحاب النفوس الضعيفة لا يصلح لكي يكون طبيباً. يمارس الطبيب النبيل مهنته من أجل خدمة الآخرين وغايته الكبرى مساعدة الناس؛ بينما يمارس صاحب النفس الضعيفة مهنته لخدمة مصالحه الخاصّة. إنّ التزامه المهني يدور حول جني الربح المادي وتأمين أسباب الرفاهية لنفسه.

## 345

انطلاقاً من قاعدة إنّ الطبّ هو فنّ مساعدة المرضى والمتألّمين، على الطبيب أن يفعل كلّ ما بوسعه من أجل شفاء المريض، بغضّ النظر عن مركز هذا الأخير الاجتماعي ومقدار ثروته. إذا طُلب إليه أن يزور مريضاً، فعليه الذهاب فوراً إلى منزل المريض مهما كان هذا المنزل متواضعاً. عليه تلبية النداء بعجلة واهتمام، فإنّ حياة الإنسان هي أغلى ممتلكاته ولذلك لا يمكن أن يتمّ التعاطي مع حياة أيّ من الناس باستخفاف. وهنا تكمن مهمّة الطبيب وواجبه.

قد يستخفّ أحد الأطباء المشهورين، إن كان من ضعفاء النفوس، بمرضاه المفتقرين إلى المال والمركز الاجتماعي معتقداً أنّه

يفوقهم مقاماً. إنّ مثل هذا الطبيب قد ضلّ هدف مهمّة الطبيب الأساسية.

## 346

من الأفضل لكلّ من يسمح له وقته من الناس أن يتعمّد الاطّلاع ولو قليلاً على الخطوط العريضة في فنّ الطبّ؛ هكذا يتمكّن من الملاحظة والتمييز بين الطبيب الكفؤ وغيره الأخرق، ومن معرفة بعض صفات الأعشاب الدوائية، ومنافع الأغذية المتعدّدة وصفاتها العلاجية أو مضارّها.

قراءة الكتب الطبيّة تساعده على تحضير بعض الأدوية للاستخدام اليومي أو لتحضير بعض العلاجات السريعة في الحالات الطارئة قبل وصول الطبيب؛ أو المساعدة في مداواة الأمراض البسيطة في القرية حيث لا يوجد طبيب. كما يمكّنه ذلك من مداواة نفسه في الأسفار. وباختصار، يصبح بإمكانه مساعدة نفسه ومساعدة الآخرين.

إن لم يكن لديك أيّ معرفة في مجال الطبّ، لن تتمكّن من التمييز بين الصالح وغير الصالح من الأطباء، فتتوهّم أنّ كل من استحوذ على الشهرة منهم ذو كفاءة عالية، ومن لم يكن كذلك، قد تعتبره مشعوذاً. وتذكّر ما كُتب في كتاب **آي شيو**: «الطبيب الممتاز ليس بالضرورة مشهوراً».

هناك أمثلة عديدة لأناسٍ لم يتمكّنوا من التمييز بين الأطبّاء الماهرين وغيرهم، فوضعوا مصير حياتهم وحياة والديهم بين أيدي

أطباء من غير ذوي الكفاءة، وعولجوا بطريقةٍ غير صحيحة وقضوا نحبهم.

عليك الاهتمام بهذه النقاط بشكلٍ جدّي.

## 347

الطبيب الذي يفتقر إلى مستوىً عالٍ من المهارة، ويمقت الدراسة الطبّية المعمّقة ويبتعد عنها، ويجهل كلّ ما له علاقة بـ **طريق الطبّ**، ولكنّه يقرأ كتباً ألّفها عددٌ من الأطبّاء المعاصرين من ذوي الشهرة، ويحفظ فوائد أربع أو خمس عشرة وصفة طبيّة؛ إذا تعوّد هذا الطبيب معالجة الأمراض العاديّة وأمراض المسنّين، فقد يُفضّل على طبيبٍ آخر يقرأ الدراسات الطبيّة المعمّقة ولكن خبرته الفعلية مع المرضى ليست كبيرة. هنا يصلح أن نشبّه الفرق بين الاثنين، كالفرق بين طعم العشب الأخضر الناضج الذي ينمو في أرض الحديقة، وطعم الحبوب التي لم تنضج بعد؛ لا شكّ أن طعم العشب الناضج أفضل من طعم الحبّ غير الناضج.

قد يُخطئ الطبيب الذي يفتقر إلى الخبرة العملية في تقدير حقيقة الدلائل المرضيّة. فقد يختلط عليه الفرق بين حالة ارتفاع الحرارة لسبب عادي وارتفاعها بسبب الإصابة بأحد أنواع الحمى.

هناك أنواع كثيرة من الأمراض التي، وبسبب تشابه أعراضها مع أعراض أمراضٍ أخرى أقلّ خطورةً، تضلّل عمليّة التشخيص وتصعّبها وخصوصاً من قبل الطبيب غير المتمرّس. وهناك آلام تنتج عن أمراض داخلية عميقة تشبه إلى حدّ كبير بعض الأوجاع الخارجية.

الأعراض المتشابهة في عدد كبير من الأمراض تساهم في تضليل الأطباء غير المتمرّسين. وهناك أيضاً أمراض متجذّرة في الجسم يصعب تشخيصها، وأمراض نادرة وغير مألوفة من الطبيب وعلاج مثل هذه الأمراض هو في غاية الصعوبة.

348

قال القدماء: «يموت الفقير بسبب عدم توفّر طبيب يعالجه، ويموت الجاهل بسبب اختياره لطبيبٍ غير كفؤ». إنّها حقيقة مؤسفة.

349

قال أحدهم: «أن لا تتلقّى علاجاً لمرضك لا يختلف كثيراً عن التداوي على يد طبيبٍ غير كفؤ». عليك أن تفهم حقيقة هذا الأمر جيّداً، وعندما تصاب بالمرض، لا تتناول سوى الدواء الذي يصفه لك طبيب ممتاز. لا تتناول أيّ أدوية يصفها لك طبيب ذو مستوى متدنٍّ.

بات من الصعب اليوم وجود الأطباء ذوي الجدارة العالية، أما عدد أصحاب المعارف المحدودة والمستويات المتدنّية فهُم كُثر.

350

قيل إنّ الطبيب الذي لا يصف لمريضه دواءً معالجاً يكون مقصّراً وغير كفؤ. لا أوافق على هذا القول إذ ليست جميع الأمراض قابلة للعلاج. مثلاً، عندما يكون تشخيص المرض الحقيقي في غاية

الصعوبة، وهناك تشابه شديد بين أعراض هذا المرض وأعراض بعض الأمراض الأخرى.

لا بأس باستدعاء طبيبٍ متوسّط الكفاءة لمعالجة أمراض عرضيّة بسيطة.

## 351

يكون الدواء مفيداً في حالتين: إحداهما أن يكون الطبيب قد أحسن التشخيص؛ والثانية إذا ما أصاب الهدف بمحض الصدفة.

لا شكّ إنّ الطبيب غير الكفؤ غالباً ما يخطئ في إصابة الهدف؛ لذلك لا تتناول من الدواء سوى ما يصفه لك طبيب جدير بالثقة.

الدواء المناسب هو مثل السهم الذي يطلقه رامٍ ماهر ويصيب دائماً الهدف. أمّا الدواء الذي يصيب الهدف عن طريق الصدفة، فهو كالرّمح الذي يطلقه رامٍ لا يتقن فنّ الرماية مرفقاً إيّاه ببعض الصلوات فينال الهدف بفعل الحظّ.

## 352

من بين الطامحين إلى مهنة الطبّ بعض الذين ينظرون بعين الحسد إلى «أطباء الحظّ»، أيّ هؤلاء الذين حالفهم الحظّ وفتحت أمامهم أبواب القصور فباتوا ينعمون بالشهرة والثروة من دون بذل أيّ جهودٍ حقيقية تُذكر، ومن دون الاهتمام بتعميق معارفهم الطبية وتطويرها، بل إنّهم يستغرقون في التملّق لإرضاء مستخدميهم. هكذا، وبسبب افتقار عدد كبير من الأطباء إلى الخبرة المدعومة

بالمعرفة الأساسية، نشهدُ في هذه الأيّام على مسار انحداري في تاريخ فنّ الطبّ.

## نصائح للرّاغبين في امتهان الطبّ

353

إذا اتّضح لطالب في فنّ الطبّ أنّ الطبيعة لم تدعمه بقدرات ذهنية وشخصية وموهبة تسمح له بممارسة هذه المهنة، يتوجّب عليه اتّخاذ القرار بتغيير مجال دراسته فوراً. من لم تزوّده الطبيعة بالموهبة لممارسة هذه المهنة، لن يتمكّن من فهم **طريق الطبّ** فهماً صحيحاً، فيتعرّض لارتكاب أخطاء فادحة في علاج المرضى، الأمر الذي يعدّ جريمة بحقّ من أحبّتهم السماء وأغدقت عليهم نعمة الحياة. لذلك، من باب الاحترام العميق لإرادة السماء، يتوجّب على من لا يمتلك الموهبة لكي يصبح طبيباً كفؤاً التخلّي عن اختيار هذه المهنة والتوجّه إلى العمل في مجالٍ آخر.

لا يسيء من يختار ممارسة مهنة الطبّ عن غير جدارة إلى غيره فحسب، بل سيفتقد إلى السعادة الشخصيّة ويعاني من عدم الرّضا عن نفسه. عليك أن تحذر استدعاء طبيب تعوّد تغطية جوانب ضعفه وقصور معرفته في مهنة الطبّ باللّجوء إلى ادّعاءات يخترعها، ومظاهر خادعة يختبئ وراءها، وذمّ قادح يكيله لغيره من الأطبّاء، وتملّق يتحلّى به أمام أصحاب النفوذ.

كُتب في كتاب **لاي تشي** ما يلي: «يمكن الاطمئنان إلى معرفة

ومهارة الطبيب الذي ولد في عائلة تمارس هذه المهنة على مدى ثلاثة أجيال من الآباء والابناء». لا بأس في أن يمارس أبناء الطبيب وأحفاده فنّ الطبّ إن كانت لديهم الموهبة لذلك. ولكن لا يولد أبناء الطبيب مزوّدين بهذه الموهبة إلّا نادراً. وعلى الرغم من أنّ استمرار المعارف العلمية والتطبيقية في العائلة الواحدة على مدى الأجيال يعمّق هذه المعارف ويدعمها، كما انتقال المعرفة من المعلّم إلى أجيال من المُتتلمِذين على يديه يؤكّد ويبلوّر ثمار المعرفة والتجربة، فإنّ على من لم يكن مزوّداً بالموهبة الطبيعيّة لممارسة هذه المهنة عدم ممارستها لمجرّد كونه ابناً أو حفيداً لطبيبٍ مشهور.

354

قال أحدهم: «لا شكّ أنّ حبّ مساعدة الآخرين والالتزام بنبل الأخلاق في ممارسة مهنة الطبّ أمرٌ محمود ومثالي. ولكن قد يتمكّن النبلاء والأغنياء الالتزام بهذه الأصول، ولكن لو كان على الأطباء الذين ينتمون إلى عائلات فقيرة الالتزام بها فسوف ينتهي بهم الأمر إلى مزيد من الفقر والجوع».

في الإجابة عن هذا الطرح، أقول إنّي لو اخترت مهنة الطبّ طمعاً في ما سأجنيه لنفسي من ربح ماديّ ورخاء، سأكون مثل مطلق عاملٍ بسيط يخدم سيّده من أجل الحصول على راتبٍ يؤمّن عيشه. ولكن العامل الذي يخدم سيّده لا يقوم بعمله بتفانٍ وإتقان من أجل الراتب، بل من باب المحافظة على العهد والإخلاص للسيّد الذي له عليه حقّ الولاء. قد يخاطر العامل بسلامته وفاءً لسيّده وللمبادئ التي يتمسّك بها بغضّ النظر عن الراتب الذي يتقاضاه. وقد يلقى

الخادم الأمين لقاء تضحياته وعرفاناً بجميله مكافآت جمّة لم يكن يتوقّعها.

وبصورة مشابهة، يجب أن يكون هدف الطبيب الأساسي هو تقديم المساعدة للناس وشفائهم. الطبيب الصالح هو مثل الخادم المخلِص، من حيث إنّه لا يقيس الأمور من منظار مصالحه الشخصيّة بل يتفانى من أجل الآخرين.

إصابة الهدف وشفاء المريض يدرّ عليك مكافآت عديدة ماديّة ومعنوية تأتي إليك بطريقةٍ تلقائية دون أن تسعى إليها. لذلك عليك بالتركيز على عملك واترك الطمع جانباً.

## 355

على الطبيب أن يقرأ في أوقات الفراغ الكتب الطبّية ويتعمّق في استيعاب نصوصها. وعندما يستدعى إلى معاينة أحد المرضى، عليه أن يأخذ بعين الاعتبار جميع المعلومات التي اطّلع عليها في ما يختصّ بحالة مريضه؛ ثمّ يتّخذ القرار بدقّة حول نوع الدواء وطريقة العلاج الفضلى.

يجب على الطبيب الذي أخذ على عاتقه معالجة المريض أن يركّز بكليّته على عمله، وألّا يشتّت تركيزه في التفكير بأمور أخرى. لا يتقدّم الطبيب في علمه وكفاءته إلّا إذا توجّه بكلّيته نحو صقل كفاءاته، ونحو الاهتمام الكلّي بمريضه؛ فالتركيز الكلّي على مهنة الطبّ هو الشرط الأساسي في نجاحها.

إن كنت تنتمي إلى طبقة الساموراي أو إلى العامّة، عليك أن توجّه ولدك اليافع إن ظهرت عليه أمارات الموهبة الطبيعيّة ليصبح طبيباً إلى قراءة **المرجع الكونفوشيوسي الطبّي** في مرحلة مبكّرة من العمر. فبهذه الطريقة يمكنه اكتساب عادة الاطّلاع على الكُتُب الطبّية وتنمو لديه الثقة بقدراته. وإذا عمل كمساعد لطبيبٍ كفؤ لعشرة أعوام، واجتهد في قراءة كتبٍ مثل **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ** وكتاب **بن تساو** عن الأعشاب الطبّية الأساسية، ثمّ درس ما كتبه مشاهير الأطباء السابقين، فإنّه سيتوصّل من دون شكّ إلى فهم **الطريق الطبّي الأساسي**. ثمّ عليه أن يعمل بعزمٍ شديد طوال عشرة أعوام لكي يكتسب الخبرة عن طريق معاينة المرضى ومراقبتهم لمدّة طويلة وتطبيق ما يراه مناسباً من التقنيّات التي يلجأ إليها الأطباء اليابانيّون المعروفون والأكبر سنّاً وأوسع خبرةً، فيلازم المريض خلال فترات طويلة من الوقت لكي يلاحظ ويفهم ما يطرأ عليه من تغيّر. وعلى الطبيب الصاعد أن يتعرّف إلى مختلف التقنيّات المستخدمة في مختلف المناطق اليابانيّة.

وهكذا، إنْ التزم بالدراسة وممارسة الطبّ خلال هذه المدّة الطويلة، أيّ خلال مدّة عشرين سنة، فإنّه سيصبح طبيباً كفؤاً قادراً على علاج معظم المرضى ومساعدتهم على الشفاء.

تعلُّم الطبّ وممارسته بهذه الطريقة يساعد الطبيب على اكتساب شهرةٍ من صنع يديه؛ فيصبح محطّ أنظار العائلات العريقة فيستدعونه لمعاينة مرضاهم، ويحترمه ويثق بقدراته أبناء الطبقة الخاصّة والعامّة

على حدّ سواء. وهكذا تنهال عليه المكافآت الماديّة بغزارة ويصبح لديه ما يفيض عن حاجته على مدى العمر.

إذا بذل طبيبٌ شابّ مثل هذه الجهود وتوصّل إلى الكفاءة الفعلية، فإنّ نيل الثروة والشهرة يصبح أسهل بالنسبة إليه من مسح الغبار عن حذائه. هذه خطّة عظيمة يمكن لابن ساموراي أو لابن أيّ من الناس اتّباعها لنيل المال والشهرة.

مثل هذا الطبيب يُعتبر مصدر غنى وفخر لمجتمعه. وأنصح الأسياد والنبلاء السعي إلى تنمية ودعم بعض أبنائهم لكي يبدأوا رحلتهم على هذه الطريق في سنٍّ مبكّرة.

أمّا من يحذو حذو الأطباء الفاشلين ويصدّق أقوالهم التافهة، فلن يصبح أكثر من متطفّل على مهنة الطبّ؛ ولن يصبح أفضل من ذلك أيضاً إن قصّر في دراسة الكُتُب الطبّية العريقة بتعمّق واكتفى بما تعلّمه من بعض الأطباء العاديين، ولم يقرأ الكُتُب الطبّية الصينيّة ويفهم أسباب الأمراض وتطوراتها، ولم يتعرّف إلى خصائص الأعشاب الأساسية ومواصفات العقاقير، ولا إلى أنواع العلاج وأصولها. وسيكون متطفّلاً على مهنة الطبّ من اكتفى بقراءة فصلَين أو ثلاثة من كتب طبّية حديثة ألّفها أطباء يابانيّون وبحفظ جزء يسير من المعلومات الطبّية، ومن ركّز اهتمامه على تحسين هندامه وتصرّفاته وعلى التكلّم بفصاحة على بعض النظريات الطبيّة لكي يوهم الآخرين بأهميّته فيرغبون في استدعائه وضيافته. إنّه يتملّق لنيل رضا النبلاء والميسورين ويحاول أن يفوز بالنجاح على طريقة «أطباء الحظّ»، أي باقتناص الفرص فيكون موجوداً في المكان المناسب وفي الوقت المناسب.

مثل هؤلاء الأطباء يدّعون أمام الناس إن دراسة الطبّ

الأكاديميّة لا تنفع في شفاء المرض ويتمادون في توجيه النقد اللاذع للأطباء الذين اعتمدوا الدراسة قبل ممارسة الطبّ.

يتحمّل الطبيب مسؤوليّة بقاء الناس الذين هم محطّ عطف الإرادة السماوية على قيد الحياة. ولذلك فإنه من غير المقبول مواجهة الأمراض العديدة التي يعانون منها بمثل تلك الطرائق الخبيثة والملتوية التي ذكرناها.

## 357

على الطبيب أن يتّخذ القرار بشأن ما يطمح إليه، وأن يكون هدفه من ممارسة الطبّ واضحاً أمام نفسه، وأن يجعل في أعماق قلبه حبّ مساعدة الناس بغضّ النظر عن درجاتهم المالية والمعنوية، وأن يكون قادراً على وصف العلاج المناسب وتنفيذه.

والطبيب المتمكّن من علمه ومعرفته والمحيط بتفاصيل ممارسة هذا الفن سوف يجني شكر الناس ومباركات لا تعدّ ولا تحصى، ولن يحتاج إلى السعي وراء ذلك بنفسه. أمّا لو كان هدفه الربح المادي والمصالح الشخصيّة ويدفع ثمن ذلك من شرف مهنته الإنسانية وأصولها الطبّية، فسيخسر بركة السماء.

## 358

لا يمكن للإنسان أن يفهم الطبّ إلّا إذا توسّعت قراءاته حول هذا الفنّ واعتمد التفكير بعمق في ما يقرأ. أمّا لو لم يستطع استيعاب المبادئ الطبّية وتفاصيلها فإنّ قدراته ستبقى ضعيفة.

لا بدَّ في دراسة فنّ الطبّ من الإحاطة بالخطوط العريضة وبالتفاصيل. وعلى من يقرّر المضيّ في هذه الدراسة أن يجعل ذلك هدفه الأعلى منذ البداية.

وعلى الرّغم من كون الإحاطة الواسعة والشاملة من جهة، ومعرفة التفاصيل من جهة أخرى، أمرَين مختلفَين، فمن واجب الطبيب التمكّن من كليهما. يجب أن تكون نظرته شاملة وأهدافه بعيدة كما عليه الانتباه إلى جميع التفاصيل.

359

يقول الشاعر أبّوت شينكي (1406-1475): «هناك من كان لديهم اطّلاع واسع على معظم ما كُتبَ من شِعر، ومعرفة بأصول صياغة هذا الفن لكنّهم شعراء فاشلون».

يمكننا قول الشيء نفسه بالنسبة إلى فنّ الطبّ. قد يقرأ الطبيب كتباً طبّية عديدة ولكنّه لا يتحوّل إلى طبيبٍ كفؤ. والسبب يعود إلى أنّه لم يستوعب بعمق ما تضمّنه النصّ حول **الطريق الطبّي**، ولم يتعرّف إلى التفاصيل الخاصّة بمختلف المواضيع.

في مطلق الأحوال، لا يمكن لطبيبٍ أن يصبح كفؤاً من غير قراءة النصوص الطبّية. هناك العديد من الطلاب الكونفوشيوسيّين الذين توسّعوا في دراساتهم وتعلّموا كثيراً، ولكنّهم لم يفهموا **الطريق الطبّي**. في المقابل، لا أحد ممّن فهموا **الطريق الطبّي** لم يتوسّع ويتعمّق في الدراسة الطبّية.

## 360

على الطبيب أن يتحلّى بالمشاعر الإنسانيّة. فإن كان أمام مريض مصاب بمرضٍ عضال ويتعذّر شفاؤه، عليه أن لا يتمنّع عن وصف الدواء حتى لو كان غير ذي فائدة إن أصرّ أهل المريض على محاولة مداواته.

إن الامتناع عن وصف الدواء يعني بالنسبة إلى المريض أنّ الموت ينتظره في أيّ لحظة. لا يساعد هذا التصرّف المريض في أيّ شيء، بل يزيده حزناً ومرارةً، وهو أمر خالٍ من الرحمة.

## 361

على الطبيب الذي يتوخّى ممارسة الطبّ بكفاءة أن يطّلع بدقّة وبشمولية على المعارف الطبّية القديمة، ويفكّر بعمق في طرائق العلاج الذي لجأ إليه الأطباء الأقدمون. وعليه أيضاً أن يفهم نواحي القوّة لدى الأشخاص ونواحي ضعفهم، وأن يأخذ بعين الاعتبار ما حمله العصر الحديث من تغيّرات، ويفهم الظروف البيئية والمعيشية في اليابان وعادات الناس واستعداداتهم. ويجدر به التعرّف عن كثب إلى الأساليب العلاجية المتّبعة من جانب الأطباء المعروفين في بلادنا في الزمن الحاضر والماضي. عند ذلك فحسب، يمكنه المباشرة بطرائقه الشخصية في العلاج.

لا يتعرّض الطبيب للوقوع في الأخطاء كثيراً إذا ما انطلق في فنّه من القواعد القديمة وزوّد نفسه بالمعارف الحديثة. أمّا لو طبّق المعرفة الحديثة من غير أن يستوعب العلم القديم، فسيكون مثل

النحّات الذي يشتغل في النحت بإزميلٍ غير دقيق. أمّا لو اكتفى بما تعلّمه من الأقدمين، ولم يطوّر ممارسته المهنيّة بحسب ما توصّل إليه المعاصرون، فحاله يشبه حال من كان غارقاً في بؤرةٍ من الوحل ولا يستطيع النهوض منها. أما الأخطاء التي يتعرّض الاثنان للوقوع فيها فهي متشابهة.

لا تمارس الطبّ إن لم تكن متمكّناً من قديمه ومطّلعاً على حديثه.

قال الحكيم كونفوشيوس: «المعلّم هو من يبثّ الدفء والحياة في التراث القديم ويفهم المستحدث». والمعلّم في فنّ الطبّ هو كذلك.

## 362

على الطبيب أن يتحاشى انتقاد الطبيب الآخر الذي عالج المريض سابقاً، حتى لو تأكّد له أنّ الأخير كان مخطئاً. انتقاد الطبيب الآخر والافتخار بالنفس يشيران إلى ذهنية فقيرة ومحدودة تنافي أهداف الطبّ السامية. أمّا ردّة فعل الناس على مثل هذا التصرّف فهي بلا شكّ عدم الرضا والنفور.

## 363

لم يتّفق الأقدمون دائماً على نوعية ودرجة الفعالية الدوائية لبعض الأعشاب، فبقيت نظرياتهم متضاربة حيناً ومنسجمة أحياناً. لذلك تقع عليك مسؤولية الاطّلاع على مختلف النظريات **قبل** اتخاذ

قرارك بوصف العلاج. الأدوية هي كالأطعمة قد تكون مفيدة أو ضارّة تبعاً لحالة الشخص الجسدية أو المرضيّة. لا يمكن القول إنّ دواءً أو طعاماً هو مفيد أو ضارّ في كافّة الحالات والظروف.

## 364

على الرّغم من وجود جوانب عديدة لفنّ الطبّ، إلّا أن الرئيسة منها فثلاثة: أوّلها هي الجوانب النظريّة المتعلّقة بطبيعة المرض؛ والثانية هي معاينة الأعراض المرضيّة؛ والثالثة هي وصف العلاج. عليك كطبيب أن تفهم هذه الجوانب جيّداً. وقيل أنّه يتوجّب على الطبيب أيضاً أن يفهم بعض الأمور مثل علم الأبراج (تأثير النجوم) والعلم القائم على خصائص الدّم والشرايين؛ ولكن لا يأتي هذان الجانبان سوى لاحقاً بعد الجوانب الرئيسة.

تقوم النظرية المتعلّقة بطبيعة المرض في الأساس على ما ذُكر في **مرجع الإمبراطور الأصفر في الطبّ**. ويُضاف إلى ما ورد في هذا المرجع دراسة متعمّقة لمختلف النظريّات التي وضعها الأطباء المعروفين جميعهم.

ومن أجل معاينة أعراض المرض، على الطبيب الأخذ بعين الاعتبار ما كتب عن هذا الموضوع من جانب مدارس طبّية متنوّعة. أما وصف الدواء فيجب أن يستند إلى المعارف المدرجة في كتاب **بن تساو** وعنوانه بالعربية: **الأعشاب الدوائية الأساسية**. كما يجب الاطّلاع على مجمل ما أدرج في الكتب المتخصّصة حول هذه المسألة.

إن لم تكن ملمّاً بدرجة جيّدة بمواصفات الأعشاب وتأثيراتها،

فستلاقي صعوبةً في مسألة وصف الدواء، وقد تخطئ في وصف الدواء المناسب. إضافةً إلى ذلك، إن كنت غير ملمٍّ بصفات الأغذية من ناحية فائدتها ومضارها فسوف تقترف الأخطاء في ما يتعلّق برعاية من كان صحيح الجسم ومن كان سقيماً على حدّ سواء. وإن لم تكن عالماً بتفاصيل ما كتب في كتاب **بن تساو** فستلاقي صعوبة في معرفة مواصفات وتأثيرات الدواء والغذاء.

## نصائح حول فنّ الطبّ

### 365

لا يرتقي فنّ الطبّ في اليابان إلى مستوى رقيّه في الصين لأنّ اليابانيّين لا يبذلون جهوداً كبيرة في الدراسة كما يفعل الصينيّون. نشهد في الآونة الأخيرة ظاهرة نشر كتبٍ طبّية عديدة باللغة اليابانيّة عوضاً عن الصينيّة. وبما أنّ طلاب الطبّ لا يرغبون عادةً في قراءة الكتب القديمة، وبما أنّهم يجدون صعوبةً في فهم اللغة الصينيّة، نراهم الآن يكتفون بقراءة الكتب اليابانيّة ولذلك لا يتعلّمون **الطريق الطبّي** الحقيقي القديم. ولذلك أيضاً نرى أن الأطباء اليابانيين يفهمون **الطريق الطبّي** بصورة مشوّشة ويفتقرون إلى المهارات الصحيحة.

ساهم اختراع اللغة اليابانيّة المكتوبة، والذي تمّ منذ زمنٍ بعيد، في استشراء الأمّية في العالم.

## 366

من بين أنواع الفنون والمهارات العديدة هناك أمور لا تعود على الحياة اليومية بفائدة عمليّة. ولكن هذا الواقع لا ينطبق على فنّ الطبّ. فقد لا تكون طالباً في حقل الطبّ، ولكن يترتّب عليك الإحاطة ببعض جوانبه. كان على طلاب العلم الكونفوشيوسيين أن يفهموا كلّ ما يدور تحت القبّة الزرقاء. وكان الطبّ بحسب الأقدمين أحد تلك الفنون التي اجتهدوا في فهمها.

## 367

تساعد المعارف الطبّية الإنسان على رعاية صحّته، كما تساعده على رعاية صحّة والديه وعلى الاهتمام براحة الآخرين. لذلك، إنّ المعارف الطبية تفوق بأهميّتها جميع أنواع المعارف الأخرى ويترتّب عليك إغناء نفسك بها.

ولكن، إن لم تكن دارساً ومتعمّقاً في فنّ الطبّ، وإن لم تكن متمرّساً في هذه المهنة، حذار أن تتناول أدوية وعقاقير تختارها بنفسك وبحسب سجيّتك.

# الفصل السابع

# استعمال العقاقير

# ملاحظات عامّة

## 368

لا يمكن أن يعيش المرء عمره كلّه معافى. تستدعي الطبيب عندما تصاب بالمرض، ولكنّ أنواع الأطباء ثلاثة: المتفوّق، والمتوسّط، والمنحطّ.

يفهم الطبيب المتفوّق طبيعة الأمراض ويلاحظ عوارضها ويتقن وصف الأدوية الناجعة في علاجها. وفي إتقانه لهذه المسائل الثلاث، تعلو خدماته عن كل ما قد يستوجب اللّوم أو النقد. ونحن نؤيّد القدماء في قولهم إنّ مثل هؤلاء الرجال هم بمثابة كنوز للعالم، وفضلهم على الشعب يندرج من حيث أهميّته بعد فضل الحكّام مباشرةً.

في المقابل، لا يملك الطبيب المنحطّ القدرة على فهم المسائل الثلاثة جيّداً. وبالتالي يصف العقاقير اعتباطيّاً ويجلب على العديد من المرضى وعائلاتهم الآلام والأحزان.

أمّا الأطباء المتوسّطون، فإنّهم لا يملكون القدرة على فهم المسائل الثلاثة، ولكنّهم يدركون ما للعقاقير من تأثيرات سلبية على الطاقة تشي. ولذلك لا يصفون دواءً غير مناسب لنوع المرض ولا يتصرّفون مع هذا الأمر بطريقة اعتباطيّة.

## 369

يقول الطبيب بان كيو في كتاب **شييَن هان شو**: «إن كنت تتعامل مع مرضٍ عضال يصعب شفاؤه، فليكن المسلك الأوسط في الطبّ خيارك». وهذا يعني أنّك لو كنت تشعر بالألم والمرض، وإنما طبيعة مرضك غير مفهومة وعوارضه غير واضحة، ولا يمكن بالتالي معرفة الدواء الصحيح لشفائه، فمن الأفضل التزام الحذر وعدم اللجوء إلى استخدام أيّ دواء. هذه المقاربة الحذرة والتي تدعو إلى عدم استخدام أيّ نوع من الأدوية اعتباطيّاً هي المسلك الأوسط في الطبّ.

بما أنّ الطبيب المنحطّ لا يتورّع عن إعطاء الوصفات الطبّية اعتباطيّاً، وعن التسبّب بالنهايات المحزنة، ففي حال عدم وجود طبيبٍ كفؤ، كُن حذراً واهتمّ بنفسك بطريقة طبيعيّة ولا تتناول أيّ دواء، وانتظر حتى يذهب عنك المرض بشكلٍ تلقائي. هناك عدد من الأمراض التي، إن تعاملت معها بهذه الطريقة ولم تعرّض نفسك لأذى الأدوية والسموم، فإنّها تتلاشى تلقائيّاً.

لا يرقى الأطباء المتوسّطون إلى درجة الأطباء المتفوّقين، ولكنّهم يقدّرون بواقعيّة ما ينقصهم من معرفة، فيقاربوا المرض العضال بحذر ولا يصفوا الأدوية كيفما اتّفق. لذلك عُرف عن الأقدمين قولهم أنّ عدم وصف الدواء لعلاج المرض يشير إلى أنّ الطبيب ينتمي إلى طبقة الأطبّاء المتوسّطين من حيث الكفاءة.

على المريض احترام هذا الطريقة في مقاربة المرض أيضاً، والامتناع عن تناول أي دواء قد يكون غير مناسب.

## 370

يعتمد الدواء في حربه ضدّ المرض على التأثير على حركة الطاقة **تشي**، الحسنة والسيّئة معاً، في دخولها إلى الجسم وخروجها منه، وإحداثها ارتفاعاً في الحرارة وشعوراً بالبرد. ومن حيث إنّ الدواء يعتمد على إحداث التغيير في حركة **تشي** بهدف القضاء على المرض، فإنّ عمليّة تناول الأعشاب، حتى الممتازة منها مثل الجنسنغ، يجب أن تتمّ بدراية.

يعتبر الدواء صالحاً عندما يكون مناسباً لنوع المرض، ولا بدَّ من ظهور علامات تدلّ على ذلك، فيما يعتبر الدواء غير المناسب للمرض سامّاً؛ إنّه يؤذي صحّة المريض ولا يحسّنها.

## 371

قال الأقدمون: «يمكن إصلاح الأذى الناتج عن الإصابة بالمرض، ولكنّه من الصعب إصلاح الأذى الناتج عن تناول الأدوية». لذلك عليك أن تعي جيّداً أخطار الدواء وأن تتريّث قبل تناوله. عندما تلقّى كونفوشيوس الهديّة التي أرسلها له لي كانغ-تزو حاكم مقاطعة لو الصينيّة، والتي كانت عبارة عن بعض الأعشاب الدوائية الثمينة، انحنى بصدق شاكراً المبادرة، ولكنّه امتنع عن

التدواي بتلك الأعشاب لجهله مواصفاتها[1]. يشير ذلك إلى شدّة حذر كونفوشيوس من الأمراض التي قد تسبّبها الأدوية، وعلينا أن نأخذ العبرة من حكمته ونجعلها قاعدة لحياتنا.

## 372

عندما يُصاب أحد الناس بالمرض غالباً ما يسعى إلى الشفاء منه بأقصى سرعة؛ فيستدعي طبيباً لا يعرف مقدار كفاءته، وقد يتناول أدوية غير مناسبة تلحق به الأذى وتزيده اعتلالاً. وهكذا بدلاً من هدف رعاية الصحّة الذي كان يسعى إليه، وصل هذا المريض بسبب تسرّعه إلى نتيجةٍ معاكسة.

## 373

في هذه الأيّام، غالباً ما يصف الطبيب الدواء من غير معرفة واضحة لأسباب الداء، ولا مراقبة دقيقة لأمارات المرض، فيكون الدواء غير مناسبٍ للمرض. علينا أن نخشى الأدوية لأنّ جميعها يحتوي على عناصر سامّة ومخرّبة للجسم.

## 374

قال الحكيم صن سو-مو: «على الناس تفادي تناول الأدوية من غير سبب؛ فهي قد تؤذي الجسم وتحدث خللاً في حالة التوازن الطبيعي لطاقة الجسم الداخلية وتؤدّي إلى المرض».

---

(1) من كتاب كونفوشيوس، الجزء العاشر، الفصل الثاني عشر.

### 375

وقال ليو شانغ-تا في كتاب **هانغ-شو**: «إن أصابك مرضٌ ما وليس لديك طبيبٌ كفؤ، لا تأخذ أيّ دواء، بل انتظر حتى تختفي عوارض مرضك تلقائيّاً. لا تحبّ جسمك إلى درجة تدفعك إلى الإسراع في تناول الأدوية كيفما اتّفق، وتخسر القدرة على التمييز بين ما يشير إلى الكفاءة لدى الطبيب وما يشير إلى الجهل».

ومن حيث إنّ الأدوية جميعها تحتوي على عناصر مؤذية للجسم، فإن تأثير الأدوية غير المناسبة سيكون سامّاً لا محال.

### 376

فداحة المصائب الناتجة عن تناول الأدوية يفوق الأذى الذي تخلّفه الأمراض. إن اخترت عدم تناول الدواء وسلوك طريق الحذر والاهتمام بنفسك، فسوف تتقي خطره وتستعيد عافيتك بسرعة.

### 377

يُعطي الطبيب الكفؤ الدواء تبعاً لما تقتضيه الحالة المرضيّة التي أمامه. إنّه يراقب أعراض المرض بدقّة، ويلاحظ ما يصيب المريض من نوبات برد وحرارة ويقرّر ما يجب فعله بحسب طبيعة هذه النوبات وتغيّراتها؛ وهو متنبّهٌ دائماً إلى إمكانية تشابه الأعراض بين الأمراض المختلفة، الأمر الذي قد يؤدّي إلى الوقوع في الخطأ في مسألة التشخيص. الطبيب الكفؤ لا يطبّق طريقة واحدة في جميع الحالات.

إنّه بالأحرى مثل قائد حربٍ بارع، يسيّر جنوده ويصوّب ضرباته بعد أن يراقب جيّداً وعن كثب تكتيكات العدو والتغييرات التي تستجدّ أمامه. إنّه لا يقرّر طريقته في القتال مسبقاً، بل يتجاوب بمهارة مع ما يحدث في اللحظة عينها.

الطبيب الكفؤ، كما رأينا سابقاً، «يحتفظ بالعلم القديم حاضراً في ذهنه، ولكنّه يبقى منفتحاً على كلّ ما هو جديد في جميع الأوقات»[1].

## 378

من المفيد من أجل رعاية معدتك وطحالك أن تأكل اللحوم والحبوب. لا تتناول الأدوية لأنّها تشوّش طاقتك **تشي**. يُقال إنّ جنسنغ و**جوكّان**[2] هما من الأدوية الممتازة ولا يحتويان على سموم، ولكنّنا نعلم أنّ الأعشاب القويّة والمنشّطة جدّاً من شأنها أن تخفض من حجم طاقة الجسم الأساسيّة **تشي**، إن لم تكن حقّاً الدواء المناسب لعلاج المرض.

لذلك يجب أن نلتمس الغذاء من اللحوم والحبوب في حياتنا الطبيعيّة، لأنّ فوائدها الصحيّة تفوق كثيراً فوائد المكمّلات الدوائية مثل جنسنغ. وأكّد القدماء هذه الحقيقة بقولهم إنّ المكمّلات الدوائيّة ليست مفيدة بقدر المكمّلات الغذائيّة.

---

(1) كتاب كونفوشيوس، الجزء الثاني، الفصل الثالث عشر.
(2) كان يستخدم في الطبّ الصيني لتقوية المعدة والمساعدة على التعرّق.

أكثر من يحتاج إلى المكمّلات الغذائيّة هم المسنّون؛ ولا ننصح هؤلاء بتناول المكمّلات الدوائيّة سوى عند الضرورة القصوى.

## 379

هناك أمراض عديدة قابلة للشفاء من غير علاج؛ لا يُدرك جميع الناس هذه الحقيقة فيسرعون إلى تناول الأدوية بشكلٍ اعتباطي وسرعان ما يشعرون بتدهورٍ في صحّتهم عوضاً عن التحسّن. وإضافةً إلى ذلك، قد يلاقون صعوبة في هضم طعامهم وفي التخلّص من بقاياه. وعندما يستدعون الطبيب فإنّ وقت علاجهم يطول، وقد يلاقون حتفهم. كُن شديد الحذر مع الدواء!

## 380

إن لم تتّضح لديك ماهيّة المرض وطبيعته بشكلٍ كامل، لا تسرع إلى تناول الدواء الذي **قد يكون** مفيداً. يجب أن لا تتناول الدواء إلّا **بعد التأكّد** من طبيعة المرض.

غالباً ما تعود أسباب التفاقم الشديد لحالة المرض إلى تناول **الدواء غير المناسب عند بداية ظهور المرض**. عندما يؤخذ الدواء على أساس تشخيص خاطئ لعوارض المرض الأوّلية، يصبح الشفاء صعباً. لذلك، إنّ القرار حول العلاج الأساسي يجب ألّا يُتّخذ سوى **بعد** ظهور المرض بشكلٍ واضح.

من هذا المنطلق، عليك استدعاء الطبيب حالما تشعر بهجوم المرض فيعالجك هذا الأخير بما تقتضيه حالتك بالضبط. ومن

الأمراض ما تزداد خطورته كثيراً ويصعب الشفاء منه إذا تباطأت في طلب العلاج.

## 381

قال تشيو تشو-تشي إنّ هناك **طريقاً** للحفاظ على الصحّة، ولكن لا وجود لدواء يفيد في إطالة العمر. وبكلامٍ آخر، **طريق رعاية الحياة** يكمن في داخلكَ، ولكن لا وجود لدواءٍ سحري يزيد في عدد الأعوام التي خُلقتَ لتعيشها.

إنّ **طريق رعاية الحياة** يمرّ بكلّ بساطة عبر سُبُل الاعتناء بنفسك لكي تعيش عدد الأعوام التي وهبتك إيّاها الطبيعة.

في العصور القديمة، وقع كثير من الناس ضحية خداع السحرة فتناولوا أعشاباً «تطيل الأعمار» بحسب ادّعاء هؤلاء؛ ولكنّهم لم يجنوا منها سوى الأذى والسموم. حذار من تصديق مثل تلك الادّعاءات.

إن كنت ناجحاً في السيطرة على رغباتك الداخليّة، وحميت نفسك من التأثيرات السلبيّة للعناصر الخارجيّة، وكنت منتبهاً في نشاطاتك اليوميّة، فتتحرّك وترتاح في الأوقات المناسبة، ستنجح في المحافظة على عدد السنين التي أعطيت لك منذ ولادتك. وهذا هو **طريق رعاية الحياة.**

إنّ قول تشيو تشو-تشي الواضح يدحض الاعتقادت الخاطئة عن الزمن القديم، ويترتّب عليك السير بتوجيهاته.

أنصحك بوجهٍ عام بالتشكيك في الأمور التي تدعو إلى الشكّ،

وتصديق ما يبدو صادقاً وحقيقيّاً؛ هكذا تتّقي عدم الوقوع في الارتباك والتشويش.

## 382

تجدُ في الصيدلية أنواعاً من الأدوية والأعشاب منها مفيد ومنها غير مفيد، ومنها حقيقي ومنها مقلّد أو مغشوش. تحاشَ شراء ما لستَ متأكّداً من حسن جودته وفاعليته.

لا تشترِ دواءً يفتقر إلى الجودة. قد يكون ذلك النوع من الدواء مناسباً لعلاج المرض ولكنّه سيفتقر إلى الفعالية إن كان مفتقراً إلى الجودة.

من المفيد أن تكون لديك درجة كافية من الاطّلاع على طريقة خلط ومزج الأدوية. قد تكون تلك الأدوية في الأصل ذات جودة عالية ولكن إن أعدّت بطريقة غير صحيحة أو مزجت مع عناصر أخرى لا تناسبها فقد تفقد فاعليتها أو تصبح مؤذية.

على سبيل المثال، قد يتغيّر طعم نوع معيّن من الغذاء بحسب تغيّر الأمكنة والفصول. وكذلك، إنّ الطبّاخ الفاشل لا ينتج طعاماً لذيذاً حتى لو استخدمَ مكوّنات فاخرة في تحضير أطباقه.

## 383

لا يتخلّص الجسم من بقايا المكمّلات العشبية الدوائية بسهولة. لذلك قد تصبح مؤذية إذا بقيت في داخله لوقتٍ طويل، أو قد تصبح بلا الفائدة.

# الفصل الثامن

# العيش الكريم في سنّ الشيخوخة

384

أصول رعاية الوالدين يقضي بأن تجعلهما يشعران بالسعادة وأن تطيعهما ولا تغضبهما، وتحميهما من الخوف والقلق. وعليك أيضاً أن تؤمّن لهما الراحة في المسكن، كالدفء والبرودة بما يناسب مختلف فصول السنة. ويجب التأكّد أن ما يتناولانه من طعامٍ وشراب مفيد ولذيذ الطعم.



385

تتراجع الطاقة تشي الجسدية مع تقدّم الإنسان في السنّ، وتضعف معدته وأمعاؤه، لذا يجدر بك الانتباه إلى المسنّين من هذه الناحية كما لو كانوا أطفالاً. حاول أن تأخذ رأيهم في ما تقدّمه لهم من طعام وشراب ولتكن حرارته معتدلة. ومن المهمّ أن تبقى غرفة جلوسهم نظيفة وجميلة وأن يكونوا في مأمن من الريح والمطر. عليك التيقّن دائماً من حمايتهم من التأثيرات السلبيّة للريح والبرد والحرارة والرطوبة. ويجب أن يحصلوا على الدفء في الشتاء والانتعاش في الصيف، وألّا يتعرّضوا للمضايقات من الآخرين، وأن يشعروا دائماً بالأمان.

وفي حالة حدوث أمرٍ طارئ، مثل التعدّي على المنزل بقصد

السرقة أو حدوث فيضان أو اندلاع حريق، عليك أن تحمي والديك من الشعور بالهلع وأن تصطحبهم بسرعة إلى خارج المنزل.

يجب ألّا يغيب عن ذهنك أنّ المسنّ إذا تعرّض للخوف الشديد، قد يصاب بالمرض.

## 386

يشعر المتقدّم في العمر أنّ سنين عمره باتت معدودة، واهتمامته قد تغيّرت عمّا كانت عليه في عمر الشباب. إنّه يريد راحة البال ولا يحتاج إلى علاقات اجتماعية واسعة ولا إلى مقتنيات إضافية؛ وإدراك هذه الأمور يمهّد الطريق إلى رعايته.

## 387

كلّما تقدّم الإنسان في العمر يشعر وكأنّ الوقت يسير بسرعةٍ أكبر. فقيمة اليوم الواحد بالنسبة إلى المسنّ تعادل عشرة أيّام، وقيمة عشرة أيّام تساوي مئة؛ وقيمة الشهر تعادل سنة. هكذا يصبح المسنّ ضنيناً بالوقت ويرفض هدره.

مسؤوليّة رعاية والديك المسنّين تقع على عاتقك. عليك المحافظة على ما تبقّى لديهم من صحّة جسدية: يجب أن ينعموا براحة البال بعيداً عن أسباب الغضب؛ ويجب أن لا تتنازعهم الرغبات، وأن يعيشوا بقيّة أيامهم بطمأنينة وسعادة.

يشعر المتقدّم في السنّ بالندم الشديد على كلّ يوم يمرّ عليه من غير متعة وفرح. فكلّ يوم يساوي بالنسبة إليه عشرة آلاف قطعة ذهبية؛ وعلى ولده معرفة هذا الأمر وعدم تناسيه.

نلاحظ في هذه الأيام أنّ العديد من المسنّين الذين يعيشون تحت رعاية أولادهم أصبحوا، وخلافاً لما كانوا عليه في عمر الشباب، ميّالين إلى الغضب، وقد يتصرّفون بطريقة تقلّل من كرامتهم ولا تليق بعمرهم، فيتهجّمون على أولادهم، وينتقدون بقيّة الناس، ويتمسّكون بممتلكاتهم وأموالهم ببخل وجشع.

كم كان من الأفضل بالنسبة إلى هؤلاء تمضية بقيّة أيامهم بهدوء وتواضع، متحلّين بالصبر والقدرة على السيطرة على رغباتهم وفورات غضبهم؛ وممتنعين عن مهاجمة أولادهم واتهامهم بالتقصير في واجباتهم البنويّة، فتليق إذّاك بهم حلّة السنين ويعيشون بفرح وسلام؟

لم يغفل كونفوشيوس عن تنبيهنا إلى مطبّات الشيخوخة، مثل الجشع والأنانية التي تصيب المسنّين نتيجة شعورهم بتراجع قواهم ونشاطهم؛ ويجدر بنا احترام نصائحه.

نلاحظ عادةً أنّ الناس في عمر الشباب غالباً ما يتّسمون بدماثة الخلق، ولكن يفقدونها مع مرور الأيام ومع تقدّمهم في العمر؛ وذلك لأنّهم يفقدون القدرة على السيطرة على رغباتهم، فنراهم في معظم الأحيان غاضبين وحاسدين ويشعرون بمرارة ذهاب العمر. عليك أن تكون حذراً وواعياً في التعامل مع هذا الواقع.

وعليك أن تتعاطى مع والديك بوعي مسبق لهذه الأمور، فلا تفعل ما يغضبهما. احذر من إغضاب والديك فذلك يدلّ على افتقارك لمشاعر الرحمة البنوية. أمّا إن أغضبتهما ورحت تقول للناس إنهما مصابان بالخرف فهذا عمل سيّئ للغاية ويضيف إلى خطأ عدم الإحسان إليهما شرّ معاداتهما والنيل منهما.

## 389

تقضي مهمّة رعاية المسنّ الانتباه الدائم إلى طاقته الأساسية **تشي** وعدم السماح لها بالتناقص. يجب أن يكون تنفّسهم هادئاً من غير اضطراب، وكلامهم لطيفاً من غير إسراع. يجب أن تكون ألفاظهم قليلة وأن يقوموا بنشاطاتهم اليومية برباطة جأش.

على المسنّين تحاشي الألفاظ النابية، والكلام بتمهّل وصوتٍ هادئ غير مرتفع. عليهم الابتعاد عن الأمور التي قد تجلب عليهم الغضب والحزن، والامتناع عن استعادة ما اقترفه الغير ضدّهم من أخطاء في الماضي. كما أنّ عليهم عدم المبالغة في الندم بسبب أخطائهم الماضية. ساعدهم على التخلُّص من مشاعر الغضب والمرارة وعلى تخطّي ما يلاقونه من انزعاج من الناس المحيطين بهم.

كلّ ما جئنا على ذكره حتى الآن يشكّل جزءاً من **الطريق إلى رعاية المسنّ**. وعلى المسنّ نفسه أن يعي أيضاً شروط السلوك المحمود.

## 390

من الطبيعي أن نشهد تراجعاً في طاقة **تشي** لدى المتقدّمين في السنّ. ولكن يجب أن نعمل ما في وسعنا إلى إبطاء عجلة هذا التراجع. ومن أجل هذه الغاية على المسنّ تجنّب الأمور التالية:

❖ في الدرجة الأولى، على المسنّ تفادي مشاعر الغضب.

❖ عليه أن يبقى بعيداً عن مشاعر الحقد والأسى، وعن ذرف الدموع والحزن والحداد.
❖ يجب ألّا يحضر مجالس عزاء، ولا يزور عائلة مصابة بفقد أحد أفرادها.
❖ يجب ألّا ندفعه إلى التفكير الطويل في مسألة معيّنة.
❖ ومن المهمّ جداً ألّا يتفوّه بكلامٍ كثير، وألّا يناقش أمراً بحدّة واستعجال.
❖ كما عليه الامتناع عن الغناء أو الضحك أو الكلام بصوتٍ عالٍ ونبرة حادّة.
❖ يجب ألّا يسير مسافات طويلة بسرعة أو على طريق منحدر.
❖ عليه الامتناع عن رفع أحمالٍ ثقيلة.

يترتّب على الإنسان أن يكون ضنيناً بطاقته تشي، خصوصاً بعد بلوغه سنّ الشيخوخة.

## 391

مع التقدّم في العمر تصاب طاقة تشي الجسديّة لدى الإنسان بالضعف؛ ولذلك من المهمّ جدّاً رعايتها. إن كنتَ تقوم برعاية والديك المسنّين، عليك أن تعي هذا الأمر جيّداً وألّا تهمله.

عليك في الدرجة الأولى عدم القيام بأمور تتعارض مع رغبات والديك. افعل ما بإمكانك لكي يبقيا سعيدين، فمن شأن ذلك أن يدعم ما يطمحا إليه.

كذلك، عليك عدم إهمال مسألة غذائهما. احرص أن يكون ما

تقدّمه إليهما من طعام وشراب لذيذاً ويناسب مذاقهما. معدة المسنّ غير قويّة وكذلك أمعاؤه؛ ومن هنا يجب أن يجري تحضير طعامه بعناية لأنّه غير قادرٍ على هضم الأغذية القاسية أو البائتة.

392

من المهمّ جدّاً حماية صحّة المسنّ خلال فصل الصيف، فإنّ معدة هذا الأخير وطحاله هما مسنّان أيضاً ومتعبان. مع ارتفاع حرارة الجوّ تؤدّي الأطعمة الباردة أو البائتة أو النيئة إلى إصابة المسنّ بالإسهال. إذا أصيب المسنّ بالمرض فسرعان ما تخور قواه ويفقد نسبة كبيرة من طاقته الأساسية **تشي**. حرّ نهاية الصيف هو شديد الخطورة.

أمّا خلال الأشهر الباردة، فإنّ طاقة يانغ **تشي** لدى المسنّ تنخفض فيتعرّض للإصابة بالتوعّك والبرد.

393

على المسنّين عدم تناول الأنواع التالية من الطعام:

- المأكولات النيئة، والمأكولات المبرّدة.
- المأكولات القاسية.
- المأكولات المحروقة أو المجفّفة.
- المأكولات غير الطازجة.
- المأكولات ذات الرائحة الكريهة.

* المأكولات المشبعة بالزيوت أو القابلة للالتصاق والتي لا تمرّ عبر الجسم بسهولة.
* المأكولات المشبعة بالتوابل حتى لو كان طعمها جيّد.

إضافةً إلى ذلك، يجب الانتباه بنوعٍ خاص إلى الوجبات المسائية.

## 394

من غير الصحّي أن يشعر المسنّ بالحزن. يجب أن يأنس الوالدين بزيارة أبنائهما وبناتهما من وقتٍ إلى آخر، فيتبادلا معهم الأحاديث الهادئة والمفرحة عن الزمن الحاضر والماضي.

## 395

قد يستمتع أحدهم بعلاقاته الجيّدة بأصدقائه وبزوجته وأولاده، فيقضي الأوقات في أحاديث مسلّية ومطوّلة معهم. وفي المقابل، لا يزور والديه المسنّين ولا يتبادل معهما الأحاديث إلّا نادراً معتبراً أنّهما مصدر إزعاج له. مثل هذا الإنسان هو محبٌّ للآخرين باستثناء والديه، ويمكن القول إنّ تصرّفه غير أخلاقي، ويشير إلى غياب الرحمة البنوية وإلى درجة عالية من الحماقة.

## 396

عندما يكون الطقس جميلاً، اصطحب والديك للتنزّه في

الطبيعة. خذهما إلى ربوةٍ عالية، ودعهما يتحرّران من أجواء البيت الروتينيّة ومن مشاعر اليأس التي قد تسيطر عليهما. الانتعاش برؤية الأشجار الخضراء والأزهار والمروج ضروريّ بالنسبة إليهما، ولكن يجب ألّا يخرجا إلى الطبيعة من غير مرافق.

397

تصبح طاقة تشي لدى المسنّ ضعيفة، ومن هذا المنطلق يجب ألّا يضيّع هذا الأخير ما تبقّى له من حيويّة في الندم على أيّامه الماضية، بغضّ النظر عمّا حدث آنذاك.

398

عند نهاية العقد السادس من عمر المرء وولوجه في العقد السابع، يصبح مجرّد مرور الأيام مسألة غير سهلة. وفي هذا العمر يعاني الإنسان من خسارة مستمرّة في قواه الجسديّة وفي طاقته تشي، تتفاوت حدّتها تبعاً لفصول السنة؛ ويبدو تراجع طاقته في غضون سنة واحدة أكثر وضوحاً من تراجعها خلال سنوات عديدة في سنّ الشباب. لذلك، يترتّب عليه واجب الاعتناء بنفسه بالطريقة الصحيحة، وإلّا فعمره سوف يسرع إلى النهاية.

399

بعد سنّ السبعين، يشعر المسنّ أنّ السنة باتت تمرّ بسرعة مرور شهر واحد أو شهرين في عمر الشباب. وهو لا بدَّ متفكّرٌ بقلّة السنين

الباقية من حياته، ولذلك من حماقة البنين ألّا يعوا هذا الأمر وأن يضيّعوا الوقت من دون القيام بواجباتهم نحو ذويهم.

## 400

في عمر الشيخوخة يجب أن يقدّر الإنسان كلّ يوم يعيشه ويستمتع به وكأنّه عشرة أيّام. ويجب ألّا يضيّع وقته بالخوف والمرارة. أمّا لو شعر بعدم الرّضا عن سلوك من حوله فعليه عدم الاستخفاف بهم. يجب أن يكون ليّناً ومتسامحاً مع أبنائه ومع الغير ولا يحاول دائماً التفتيش عن الأخطاء في ما يقولون أو يفعلون.

على المسنّ ألّا يكون جحوداً ولا حقوداً، حتى لو كان فقيراً وسيّئ الحظّ، أو لم يلقَ معاملة حسنة من محيطه. الأجدر بالمسنّ أن يعتبر كلّ ذلك جزءاً من العالم الأرضي العابر، فلا ينغمس في اليأس ولا يناقض إرادة السماء.

الأجدر بالمسنّ أن يستمتع بكلّ يومٍ في حياته، وأن يعلم عدم جدوى خسارة الوقت في أمور تافهة كالغضب والتصادم مع الآخرين والحقد عليهم، أو في تعذيب نفسه بمشاعر الأسى على انقضاء أيامه. إضاعة الوقت الذي بات قصيراً وثميناً من غير الاستمتاع به ليس سوى تصرّف أخرق.

حتى لو كان منزلك فقيراً، وقد تلاقي حتفك بسبب الجوع، يجب أن تحتفظ بمشاعر الفرح حتى آخر دقيقة من حياتك. احذر من اتّخاذ الفقر ذريعةً لتحسد الآخرين على ما يملكونه، فتتخلّى عن قيمك الأخلاقية، وتبكي على مصيرك.

## 401

مع التقدّم في العمر، على الإنسان أن يقلّل من مقتنياته تدريجياً. ويجب ألّا يوجّه اهتمامه إلى الحصول على مزيدٍ منها، وعلى الانخراط أكثر في الأمور الدنيوية. عندما تزداد المقتنيات، يتعب الفكر وتضيع السعادة.

## 402

عندما بلغ تشو هسي[1] الثامنة والستين من عمره، أعطى رسالةً إلى ولده، كان قد كتب فيها ما يلي:

«عددٌ كبير من المرضى والمتعبين يسيئون إلى صحّتهم بسبب الإكثار في الطعام والشراب. عادة المبالغة في أكل اللحوم تؤذي الصحّة بنوعٍ خاصّ. في الصباح والمساء تناول نوعاً واحداً من اللحوم، ولا تأكل سوى القليل منه. إن كان طبق الحساء محتوياً على اللحم، فمن الأفضل أن تخلو الأطباق الجانبية منه. ومن الأفضل تحاشي أكل اللحوم في المساء. إذا تنوّعت اللحوم التي تتناولها يوميّاً وجبةً بعد أخرى، سيلاقي الطعام صعوبةً في المرور عبر جسمك وربّما يلحق بك الأذى. إن تناول كميّة قليلة من اللحم من شأنه: أوّلاً، أن يوسّع معدتك ويغذّي طاقتك تشي. ثانياً، يساعدك على الاقتصاد وتوفير مالك».

(1) مفكّر (1130-1200) من مدرسة كونفوشيوس. تأثيره على شعوب الصين وكوريا واليابان لا يقلّ قوّةً عن تأثير كونفوشيوس ومنسيوس.

عبارات تشو هسي مفيدة جدّاً للعناية بالصحّة، ومن الأفضل أن يعمل الشبّان بموجبها أيضاً.

## 403

على المتقدّمين في السنّ عدم التعرّض للرياح العاتية ولا للأمطار الغزيرة؛ وكذلك يجب أن يتفادوا شدّة الحرّ أو البرد أو كثافة الضباب. من الأفضل أن يلتزموا بيوتهم، ويخلدوا إلى الراحة في مثل هذه الظروف.

## 404

عندما يتقدّم الإنسان في السنّ، تتراجع طاقة تشي في معدته وطحاله وتضعف، لذلك يصبح من الأفضل له أن يتناول كميّة طعامٍ أقل. المبالغة في الأكل تعرّض حياته للخطر. من بين كلّ عشرة حوادث وفاة لأشخاص مسنّين، يعود سبب تسعة منها إلى كثرة الأكل.

يتصرّف المسنّ وكأنّ معدته وطحاله لا يزالا على ما كانا عليه في أيّام الصبا، غافلاً أنّ السنين قد أضعفتهما؛ فيبالغ في الأكل وسرعان ما يصاب بعسر الهضم، وبانسداد مجرى الطاقة تشي الأساسية، فيصاب بالمرض ويموت. يجب أن يبقى المسنّ واعياً لهذه الأمور ولا يأكل كثيراً. بعض الأطعمة مثل عصيدة الأرزّ اللزج، والأرزّ القاسي، وكعكة الأرزّ، والأطعمة المقلية، والمعكرونة، والأرزّ المطبوخ على البخار مع الفاصولياء الحمراء أو

اللحم الأحمر، كلّ هذه الأصناف يجب أن تؤكل بكميّات قليلة لأنّها صعبة الهضم.

405

قال الأقدمون إنّ أوّل ما يجب تطبيقه عندما يصاب المسنّ بتوعّكٍ صحّي هو تنظيم طعامه. أمّا لو لم يتقبّل إجراء التغيير المطلوب في غذائه، يستحسن اللجوء حينذاك إلى الوصفات الدوائية.

يجب أن يقوم غذاء المسنّ عندما يكون في صحّةٍ جيّدة على وجبات من اللحم والحبوب، فأهميّتها الغذائيّة تفوق أهميّة المكمّلات مثل جنسنغ. إذاً نستطيع القول إنه يجب إعطاء المسنّ غذاءً مقوّياً بكميّات قليلة، وأن يكون غذاؤه لذيذ الطعم وعالي الجودة.

406

تحاشَ أن تعطي المسنّ دواءً عندما يكون خالياً من المرض، لأنّ الدواء يسيء إلى توازن الطاقة تشي في جسده ويلحق به الأذى.

407

يجب على المسنّ الاكتفاء بوجبتَين في اليوم فيتناول إحداهما في الصباح والثانية في المساء. ويجب ألّا يقدَّم له سوى المأكولات اللذيذة والجيّدة. وعليه تفادي عادة تناول الطعام في فترة بعد الظهر،

أو في منتصف الليل، أو في ساعات غير نظاميّة خوفاً من الأذى، وخصوصاً إن كان يتداوى بالعقاقير.

## 408

عندما يتقدّم المرء في السنّ عليه ألّا يبعثر قدراته الذهنية حول أمور لا تجلب إليه الفرح، بل أن يمتّع نفسه بلذّة الحياة في اللحظة الحاضرة. ونعني بذلك أن يستمتع بما يفرح قلبه حقّاً، وأن يمتنع عن التفكير بما يقلقه هنا وهناك، بل أن يفرح بتنوّع الفصول وبجمال الجبال والأنهار وبمظاهر الخصب في الشتول والأشجار.

## 409

ويجب على الذي بات في سنّ الشيخوخة وكان خالياً من المهمّات والأعمال أن يتفرّغ إلى رعاية جسده وفكره. ومن الأفضل ألّا ينفق طاقته تشي على أعمال غير مفيدة للمتقدّمين في السنّ مثل الفنون التي لا تفيده بل ترهق ذهنه.

## 410

وفي الصباح، على المسنّ أن يستيقظ ويجلس في غرفة هادئة ويشعل البخور ويقرأ أو يردّد القصص والأناشيد المأثورة عن القدّيسين والحكماء، فيساعده ذلك على تطهير ذهنه ويبعده عن التفكير بالعالم المادي.

وفي الطقس الجيّد، عندما تكون الريح هادئة والممرّات جافّة، عليه أن يخرج إلى الحديقة حيث يتمشّى بهدوء وارتياح ويتأمّل الأزهار والأشجار ويستمتع بجمال الطبيعة في كل الفصول.

ومن الأفضل أن يستمتع بوقته الحُرّ حتى بعد عودته إلى غرفته؛ وأن يهتمّ من حين إلى آخر بتنظيف مكتبه ومحبرته ومكان جلوسه من الغبار، وكذلك تنظيف أرض الطابق السفلي من بيته.

يجب ألّا يبالغ المسنّ في التمدّد والنوم. ونحذّر مجدّداً بأن التعاطي بشكل واسع مع ما يجري في الخارج ليس مفيداً له.

## 411

على المسنّ أن يحافظ دائماً على السلام والراحة وعليه الابتعاد عن المشاركة في النشاطات الصعبة. نرى في بعض الحالات أن القيام بعملٍ قاسٍ ولو لفترة قصيرة قد تسبّب في إصابة المسنّ بالإرهاق وببعض الأذى ومن ثمّ، وبسبب ما يترتّب على ذلك من شعور بالخوف والقلق، يصاب المسنّ بمرض عضال ثمّ يلاقي حتفه. على المسنّ أن يحترس دوماً من مثل هذه الأمور.

## 412

على المسنّ الامتناع عن طيّ ساقيه تحته أثناء الجلوس بل الاحتفاظ بهما مطويتين أمامه بشكل متعاكس[1] مع الاستعانة بمسندٍ

(1) إنها وضعية «لوتس» في الجلوس مثلما يجلس ممارسو اليوغا. (المترجمة)

وراء ظهره. يجب ألّا يتعوّد المسنّ الاستلقاء على أحد جانبيه عوضاً عن الجلوس.

## تربية الأطفال

### 413

يقول القدماء: «على من يربّي طفلاً الحرص على أن يعيش هذا الطفل تجربة الجوع بنسبة الثلث، وتجربة البرد بنسبة الثلث». وهذا يعني أن على الطفل أن يختبر قليلاً تجربة المعدة الخاوية، وأن يختبر قليلاً الشعور بالبرد. وهذه نصيحة مفيدة للبالغين أيضاً.

من الخطأ الفادح أن نطعم الأطفال من المأكولات اللذيذة ونسرف في ذلك حتى تصبح معدة الطفل ملأى جدّاً. كما من الخطأ أن يلبس الطفل طبقات من الثياب الثقيلة التي تجعل جسمه شديد الحرارة. لا يفهم الناس العاديّون **الطريق** إلى تربية الأطفال. إطعام الأطفال كميات كبيرة من المأكولات الشهيّة، وحمايتهم من البرد بطبقات من الثياب الدافئة، يجعلهم معرّضين للإصابة بالمرض ويقصّر أعمارهم.

ينعم الأطفال في العائلات الفقيرة بصحّة جيدة ويعيشون طويلاً لأن ما يقدّم لهم من طعام وكساء يبقى محدوداً.

معدة الطفل وطحاله ضيّقان وضعيفان، ولذلك يسهل تعرّضهما للأذى بسبب الطعام. على المربّي دائماً أن يعتني بالطفل كما لو كان يعتني بإنسان مريض.

يقوى عنصر يانغ لدى الأطفال ولذلك هو يتعرّض للإصابة بالحمّى بشكل مستمر. على المربّي أن يبقى متنبّهاً لهذا الأمر ويسارع إلى تخفيض حرارة جسم الطفل المرتفعة منذ ظهورها. إذا شعر الطفل بالدفء كثيراً فذلك يسيء لعظامه ولأعصاب جسمه وعضلاته فتصبح ضعيفة.

عليك اصطحاب الطفل في الطقس الجيّد إلى الخارج لكي ينتعش بالهواء الطلق وبأشعة الشمس. إن اتّبعت هذه الطريقة يصبح جسمه قويّاً وخالٍ من الأمراض. أما الثياب التي تلامس جلد الطفل فيجب أن تخاط من قماش قديم، ولا يصحّ أن يُستخدم فيها القطن ولا الأقمشة الجديدة لأنها شديدة الدفء.

# ملحق

دوّنت في هذا الكتاب بلغة سهلة بعض أقوال القدماء وتوسّعت في تفسير معانيها. ودوّنت فيه أيضاً معلومات عديدة عرفتها من أسلافي. إضافةً إلى الأمور التي اختبرتها بنفسي ووجدتها مفيدة وفعّالة، مع أن بعضهم قد يرى أنها مجرّد استنتاجات قائمة على الحدس أو التخمين. وكلّ هذه الأمور تنحصر فحسب في جوهر **طريق رعاية الحياة.** أما لو اخترت تدوين كل التفاصيل بحذافيرها لما استطعت أن أجد إلى نهاية الكتاب سبيلاً.

نصيحتي إلى كل من يريد السير في **طريق رعاية الحياة** أن يقرأ العديد من كتب الأقدمين ويتعمّق في دراستها. إذ إن فهم الخطوط العريضة فحسب ليس كافياً لاتّباع **الطريق**.

عندما كنت شابّاً وكنت أقرأ في العديد من تلك الكتب، جمعت أقوال القدماء التي تشرح بإسهاب فنّ رعاية صحّة الإنسان، وأطلعت تلامذتي عليها وبوّبتها في كتاب يُدعى *Isei Shuyo* (1682). على من يرغب في اتّباع **طريق رعاية الحياة** أن يعود إلى هذا الكتاب أيضاً. بعض ما دوّنته في الكتاب الحاضر مأخوذٌ أيضاً من الكتاب المذكور.

بقلم رجل مسنّ في الرابعة والثمانين

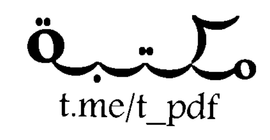
في اليوم الأوّل من السنة الجديدة 1713، وهو يوم ميمون

كايبارا إكيكن

# التسلسل الزمني للفترات التقريبية لحكم السلالات الملكية في الصين

| الفترة الزمنية | سنوات الحكم |
|---|---|
| الأباطرة الأسطوريّون الحكماء (LEGENDARY SAGE EMERORS) | 2852-2255ق.م. |
| هسيا (HSIA) | 1766-2205 |
| شانغ (SHANG) | 1045-1766 |
| تشو (CHOU) | 256-1045 |
| تشو غربي | 770-1045 |
| تشو شرقي | 256-770 |
| الربيع والخريف | 481-722 |
| الولايات المتحاربة | 221-403 |
| تش إن (CH'IN) | 206-221 |
| هان السابق (FORMER HAN) | 206ق.م.-8م |
| هان اللاحق (LATER HAN) | 220-23 |
| السلالات الست (SIX DYNASTIES) | 589-222 |
| الممالك الثلاثة | 280-220 |
| تسِن الشرقية | 419-317 |
| تش إن السابقة | 384-351 |
| سيوي (SUI) | 618-589 |
| تي أنغ (T'ANG) | 907-618 |

| | |
|---|---|
| السلالات الخمس (FIVE DYNASTIES) | 959-907 |
| سونغ (SUNG) | 1126-960 |
| سونغ الجنوبية (SOUTHERN SUNG) | 1279-1127 |
| يوان (مغول) (YUAN) | 1368-1279 |
| مينغ (MING) | 1644-1368 |
| تش إنغ (مانتشو) (CH'ING) | 1911-1644 |



كايبارا إكيكن

# يوجوكون

كان كايبارا إكيكن فيلسوفاً وطبيباً وساموراي. عاش عمراً مديداً يمارس مهنة الطب، ويدوّن ملاحظاته وأفكاره بشأن الحياة السليمة والمتناغمة مع الطبيعة التي يمكن أن يعيشها الساموراي. وعندما بلغ الرابعة والثمانين من العمر، قام بجمع ملاحظاته وما جنى من معارف في كتابٍ حمل عنوان **يوجوكون**، أي دروس في رعاية الحياة، وضّح فيه وصاياه الأخيرة لهؤلاء الفرسان المحاربين.

وعلى الرّغم من أنّ هذا العمل كان موجّهاً في الأصل إلى طبقة الساموراي في ذلك العصر، إلّا أنه سرعان ما انتشر بين جميع فئات المجتمع، وأصبح مرجعاً في اليابان الحديث حيث تُعاد طباعته بشكلٍ دائم. أمّا الهدف من ترجمته فهو وضع القارئ العربي على «طريق الساموراي»، وإتاحته فرصة السير عليه في مجالات عديدة من حياته اليومية، من أكل وشرب، وطاقة حيوية، وعناية بالجسم، ورغبة جنسية، ومرض وفن الطبابة، واستعمال العقاقير، وصولاً إلى العيش الكريم في سن الشيخوخة. والجدير بالذكر أن إكيكن ينظر إلى هذه الأمور من منظور شامل، مؤكّداً على ترابطها، ومركّزاً على مفهوم الوقاية، ممّا يجعله سابقاً لعصره.

هيا، استلّوا سيوفكم وامشوا على طريق الساموراي، واستفيدوا من ثمار ستّة عقود من تجربة رجل حكيم!






الدار البيضاء: ص. ب. 4006 (سيدنا)
بيروت: ص. ب. 113/5158
markaz.casablanca@gmail.com
cca_casa_bey@yahoo.com